

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EVLİ ÇİFTLERDE EVLİLİK UYUMU, EVLİLİK
ÇATIŞMA BİÇİMİ VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan:

Gizem Ayşem KAHVECİ

İSTANBUL, 2016

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**EVLİ ÇİFTLERDE EVLİLİK UYUMU, EVLİLİK
ÇATIŞMA BİÇİMİ VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Tezi Hazırlayan:

Gizem Ayşem KAHVECİ

Öğrenci No:

130790066

Tez Danışmanı:

Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR

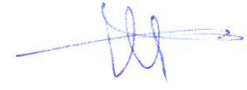
İSTANBUL, 2016

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum ” **Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmamın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

09/01/2016

Gizem Ayşem KAHVECİ



T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

09.01.16

Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden **130790066** numaralı **Gizem Ayşem KAHVECİ**'nin "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim - Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Evlü Çiftlerde Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 15.09.2015 tarih ve 2015/37 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, ilgili yönetmeliğin (c) bendi gereğince (45) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile **Kabul/Red veya Düzeltme** kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.

DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr. Samuray ÖZDEMİR
(BEYKENT ÜNİVERSİTESİ)

ÜYE
Yrd.Doç.Dr. Neslim DOKSAT
(BEYKENT ÜNİVERSİTESİ)

ÜYE
Prof.Dr. İrem Yalıt ULUBİL
(KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ)

TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim süresi boyunca bilgilerinden faydalandığım, tecrübelerinden yararlanırken gösterdiği ilgi ve anlayışından dolayı değerli hocam Yard. Doç. Dr. Samuray Özdemir'e,

Bugünlere gelmemde maddi manevi büyük katkılarını benden esirgemeyen, koşulsuz sevgilerini her daim hissettiren sevgili anneme ve babama,

Bu süreçte sevgisini ve sabrını benden esirgemeyen biricik eşim Ali Altay Kahveci'ye çok teşekkür ederim.

Adı ve Soyadı : Gizem Ayşem KAHVECİ
Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans / Tez, 2016
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler : Depresyon, evlilik uyumu, evlilikte çatışma

ÖZ

EVLİ ÇİFTLERDE EVLİLİK UYUMU, EVLİLİK ÇATIŞMA BİÇİMİ VE DEPRESYON DÜZEYLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu çalışmada evlilikte çatışmanın ve uyumun bireylerin depresyon düzeyine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle İstanbul İli'nden 40 evli çift seçilmiş ve bu 80 kişiye 2 aylık sürede Evlilik Uyumu Ölçeği, Evlilikte Çatışma Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır.

İlk olarak evlilikte çatışma ile depresyon arasındaki ilişki araştırılmış ve bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde ($p<0,01$) pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evlilik uyumu ile çatışma biçimi arasındaki ilişki incelendiğinde, bu iki değişken arasında anlamlı düzeyde ($p<0,01$) bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre evli çiftlerin çatışma biçimi, bireylerin depresyon düzeyini anlamlı bir biçimde yordamaktadır. Diğer taraftan, evlilikteki uyum puanlarının evlilik biçimine göre anlamlı bir şekilde ($p<0.001$) farklılaştığı gösterilmiş; görücü usulü ile evlenenlerin uyum puanlarının anlaşarak evlenenlerden daha yüksek (2,307 puan) olduğu belirlenmiştir. Evlilikteki çatışma düzeyinin evlilik biçimine göre değiştiği gözlenmiş; görücü usulü ile evlenen bireylerle flört ederek evlenen bireylerin çatışma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Evlilik uyumu puanları çocuk durumuna ve sayısına göre de anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Buna göre, bir ya da iki çocuğu olanların uyum puanlarının hiç çocuğu olmayanlara kıyasla anlamlı şekilde daha yüksek ($p<0.05$) olduğu gösterilmiştir. Bu sonuçlar çocuklu çiftlerin evlilik uyumunun hiç çocuğu olmayan çiftlere göre daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Name and Surname : Gizem Ayşem KAHVECİ
Supervizor : Asst. Assoc. Dr. Samuray ÖZDEMİR
Degree and Date : Master, 2016
Major : Clinical Psychology
Key Words : Depression, harmony in marriage, marital conflict

ABSTRACT

ASSESSMENT OF MARITAL HARMONY, TYPES OF MARITAL CONFLICT AND LEVELS OF DEPRESSION IN MARRIED COUPLES

This study aims to analyse the effects of conflict and harmony on the level of depression in marriage.

For this purpose, with a simple random sampling method from forty married couples selected and eighty people and data were collected with marital harmony, marital conflict and beck depression scale in two months.

It is confirmed that there was a statistically significant moderate level positive relationship between depression and marital conflict ($p<0.01$). There was also a moderate level relationship between marital harmony and type of marital conflict which was statistically significant ($p<0.01$). Type of the marital conflict in married couples significantly predicted the level of depression. The score of the marital harmony varied significantly, according to the type of marriage ($p<0.001$); people who have arranged marriages got higher (2,307 points) marital harmony scores than those who have flirted prior to marriage. Level of marital conflict varied with the type of marriage and there was a significant difference between the level of marital conflict among couples who were in arranged marriages and those who have flirted prior to marriage. The score of the harmony in marriage varied according to the number of children the couple have ($p<0.05$); who have 1 to 2 children had significantly higher scores than those without children ($p<0.05$). These results indicate that the couples who have children have much more harmony in their marriage, compared with couples without children.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖZ	i
ABSTRACT	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
KISALTMALAR LİSTESİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem	3
1.2. Araştırmanın Amacı	8
1.3. Araştırmanın Önemi	8
2. EVLİLİKTE UYUM, ÇATIŞMA VE DEPRESYON	11
2.1. Evlilik	11
2.2. Evlilik Çeşitleri	13
2.3. Evlilik ve Evlilik Uyumu	15
2.4. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler	16
2.5. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler	20
2.6. Evlilikte Çatışma ve Çatışma Süreci	24
2.7. Evlilik Çatışmasının Nedenleri	28
2.8. Evlilik Çatışmasının Sonuçları	32
2.9. Evlilikte Çatışma Çözüm Yolları	34
2.10. Depresyon	36
2.10.1. Depresyonun Tanımı	36
2.10.2. Depresyonun Klinik Görünümü	40
2.10.3. Depresyon Nedenleri	44
2.10.3.1. Psikolojik Faktörler	44
2.10.3.2. Biyolojik Faktörler	45
2.10.3.2.1. Kalıtım	45
2.10.3.2.2. Biyokimyasal Faktörler	45
2.10.4. Depresyonun Türleri	46
2.10.5. Depresyonu Açıklayan Bilişsel Yaklaşımlar	47
2.10.5.1. Ellis'in Düşünsel Duygulanımcı Terapi Yaklaşımı	48

2.10.5.2. Beck'in Bilişsel Çarpıtmalar Modeli.....	49
2.10.5.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli.....	50
2.11. İlgili Araştırmalar.....	50
2.11.1. Ulusal Araştırmalar.....	50
2.11.2. Uluslararası Araştırmalar.....	52
3. YÖNTEM.....	55
3.1. Evren ve Örneklem.....	55
3.2. Varsayımlar.....	55
3.3. Sınırlılıklar.....	55
3.4. Verilerin Toplanması.....	56
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....	56
3.4.2. Evlilikte Uyum Ölçeği.....	56
3.4.3. Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ).....	57
3.4.4. Beck Depresyon Ölçeği.....	58
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	59
4. BULGULAR.....	60
4.1. Kişisel Değişkenlere Yönelik Bulgular.....	60
4.2. Evlilikte Çatışmanın Depresyon Düzeyine Etkisi.....	64
4.2.1. Evlilikte Çatışmanın Depresyon Düzeyini Yordamasına Yönelik Bulgular.....	66
4.3. Evlilikte Uyum Algısının Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	66
4.4. Evlilikte Çatışma Algısının Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	70
4.5. Depresyon Düzeyi Algısının Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	74
5. TARTIŞMA.....	78
EKLER.....	102
Ek-1. Onam Formu.....	102
Ek-2. Kişisel Bilgi Formu.....	103
Ek-3. Evlilik Uyum Ölçeği.....	104
Ek-4. Evlilik Çatışma Ölçeği.....	107
Ek-5. Beck Depresyon Ölçeği.....	112

TABLolar DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) DSM-V Depresyon Tanı Kriterleri.....	43
Tablo 4.1. Cinsiyet durumu değişkeni ile ilgili sıklık dağılımı.....	60
Tablo 4.2. Doğum tarihi değişkeni ile ilgili sıklık dağılımı.....	61
Tablo 4.3. Eğitim durumu ile ilgili sıklık dağılımı.....	61
Tablo 4.4. Çalışma durumu ile ilgili sıklık dağılımı.....	61
Tablo 4.5. Sosyoekonomik durum ile ilgili sıklık dağılımı	62
Tablo 4.6. Evlenme şekli ile ilgili sıklık dağılımı	62
Tablo 4.7. Evlilik sũresi ile ilgili sıklık dağılımı.....	63
Tablo 4.8. ocuk durumu ile ilgili sıklık dağılımı	63
Tablo 4.9. ocuk sayısı ile ilgili sıklık dağılımı	63
Tablo 4.10. Evlilikte atışma ve depresyon dũzeyi arasındaki ilişki tablosu	65
Tablo 4.11. Evlilikte uyum ve çatışma arasındaki ilişki tablosu.....	65
Tablo 4.12. Evlilikte atışmanın Depresyon Dũzeyini Yordamasına İlişkin oklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 4.13. Evlilikte Uyum Puanlarının Cinsiyete Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 4.14. Evlilikte Uyum leği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	67
Tablo 4.15. Evlilikte Uyum leği Alt Boyut Puanlarının alışma Durumuna Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	68
Tablo 4.16. Evlilikte Uyum leği Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Durumuna Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	68
Tablo 4.17. Evlilikte Uyum leği Alt Boyut Puanlarının Evlenme şekline Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 4.18. Evlilikte Uyum leği Alt Boyut Puanlarının Evlilik Sũresine Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	69
Tablo 4.19. Evlilikte Uyum leği Alt Boyut Puanlarının ocuk Durumuna Gũre Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	69

Tablo 4.20. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 4.21 Evlilikte Çatışma Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	70
Tablo 4.22. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 4.23. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 4.24. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	72
Tablo 4.25. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	72
Tablo 4.26. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 4.27. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 4.28. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	73
Tablo 4.29. Depresyon Düzeyi Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 4.30. Depresyon Düzeyi Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	74
Tablo 4.31. Depresyon Düzeyi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 4.32. Depresyon Düzeyi Puanlarının Sosyoekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları	75
Tablo 4.33. Depresyon Düzeyi Puanlarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	75
Tablo 4.34. Depresyon Düzeyi Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	76

Tablo 4.35. Depresyon Düzeyi Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	76
Tablo 4.36. Depresyon Düzeyi Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları.....	77

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 1. Beck'in Bilişsel Modeli (Beck, 2001).....	49

KISALTMALAR LİSTESİ

EUÖ : Evlilikte Uyum Ölçeği

EÇÖ : Evlilikte Çatışma Ölçeği

BDE : Beck Depresyon Envanteri

1. GİRİŞ

Kişinin yaşayabileceği yalnızlığı, doğasından kaynaklanan her türlü beklenti ve ihtiyacını karşılıklı olarak sağlayabileceği kurum evliliğidir. Kişi belirli bir yaşa kadar yalnız başına geldiği hayatının geri kalan kısmında, hayatın bütün güzelliklerini, sorumluluklarını ve zorluklarını beraber paylaşacağı bir eş seçme ve evlenme ihtiyacı hisseder.

Evlilik insanoğlunun dünyaya gelecek çocukları aracılığıyla soyunu devam ettirmesine yönelik bir toplumsal kurumdur. İnsan çocukları sayesinde neslinin devamını garantiye almış olur (Bacanlı, 2001). Aile, toplum içindeki en küçük sosyal birlik olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda aile; evrensel bir nitelik taşıyan, duygusal temellere dayanan, kişiyi şekillendirme özelliği olan, toplumun çekirdeğini oluşturup sosyal ve yasal kuralları içeren ve toplumsal kurumlarla etkileşim içerisinde önemli bir yapıdır (Özgüven, 2001). İnsanlar bir topluluk içinde diğer insanlarla ilişki kurmaya meyilli olarak yaratılmış varlıklardır. Diğer insanlarla olan ilişkileri bir gereksinim olduğu gibi karşı cinsle olan ilişkileri de vazgeçilmez bir gereksinimdir (Bınar, 2011). Evlilik, karşı cinsle yaşanan ilişkinin toplum tarafından rahatlıkla kabul görüldüğü en yaygın birliktelik biçimidir.

Evlenip karşı cinsle ortak bir yaşam kurmak insanların en belirgin özelliklerindedir. Farklı cinsiyete sahip iki bireyin hukuksal olarak birleşip kurdukları sosyal, ahlaki ve hukuki kurum evlilik olarak tanımlanır. (Öztan, 2000). Evlenme her toplumda olduğu gibi Türk toplumunda da yasalarla onaylanmış, önemli sosyal bir davranış biçimidir. Bireyler, belirli yaştan sonra karşı cinsle beraber yaşam sürdürme ve yaşamı paylaşmaya ihtiyaç duymaktadırlar ve kendisine uygun olduğunu düşündüğü birini bularak evlenirler. Kadınlar ve erkekler arasında olan uyuma insanın doğasından ötürü çok kritik bir durum olmakla beraber, son zamanlarda daha fazla araştırılmaya başlanan bir durum olmuştur (Şener, 2002). Çünkü aile kavramı, sadece iki bireyin bir araya gelerek evlenmesi sonucu oluşan bir kurum olmamaktadır. Her şeyin öncesinde bu iki bireyin birbirlerine uyum sağlaması aile kurumunu devamlılığı açısından zorunlu olmaktadır.

Evlilik yaşantısı, iki bireyin fizyolojik, sosyal ve de psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasını amaçlamaktadır. Bu amaçlar arasında ilk sırada, cinsel güdünün doyurulması yer almaktadır. Evlilik yaşantısında eşler sosyal ihtiyaç olarak beraber güven içerisinde hissetme, korunabilme, dayanışma içerisinde olma, gelecek yaşama güven ile bakabilme, birbirlerini destekleme, birbirleriyle gurur duyabilme ve yaşamsal ihtiyaçlarını da doyurma olanağını bulurlar. Aynı zamanda evlilik yaşamında pek çok psikoloji ile ilgili gereksinim de doyurulmak durumundadır. Çiftler karşılıklı olarak sevilip ve beğenildiklerini hissetmek istemektedirler. İnsan için en çok öneme sahip ihtiyaçlardan biri olarak ifade edilen sevgi, özellikle evlilikte doyum düzeyine ulaşmakta, çiftler kendi varlıklarını hayat ortaklarına adamakta, acı veya tatlı yaşantıları paylaşabilmekte ve beraber olmaktan haz duyabilmektedirler (Özgüven, 2009). Kısaca, bir kadın ile erkeğin yaşantılarını paylaşabilmeleri, karşılıklı olarak gereksinimlerini karşılayabilmeleri, birbirlerinin gelişim ve olgunlaşma düzeyine katkı sunabilmeleri evli ve aile olmanın esasını oluşturmaktadır.

Evliliği etkileyen pek çok unsur bulunmakla birlikte, sosyo-demografik özellikler bu unsurların en önemlileridir. Evlilikte evlilik uyumunu ve mutlu olma düzeyini etkileyen diğer önemli unsurlar arasında yaş, sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi gibi faktörlerinde önemi birçok araştırmada vurgulanmıştır (Batur ve Demir, 2009). Haldford, Kelly ve Markman evlilikte uyumu; olumlu bir ilişki şemasına sahip olma, eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olma, iyi iletişim kurabilme, meydana gelen çatışmayı çözebilme becerisi ve eşlerin keyif alarak birlikte aktiviteler yapabilmesi olarak tanımlamıştır (Yalçın, 2014).

Evlilik ilişkilerinde sürekli bir uyumun ve dengenin sağlanabilmesi, toplumsal uyumun temelini oluşturmaktadır. Bu sebeple evlilik yaşantısının başından itibaren düzene sokma çabaları, tamamen tehlikesiz bir ortam yaratmasa bile, tehlikenin en aza indirgenmesine yardımcı olur. Bu nedenle çiftlere çatışma ve uyumsuzluk süreçleri ile baş etme yöntemlerinin öğretilmesi, problemler daha fazla büyümeden önlemlerin alınması, gelecekte meydana gelebilecek muhtemel problemler için hazırlık yapılması ve bu problemler anlamlı duruma gelmeden evvel

çözebilme becerilerinin öğretilmesi, olumsuz neticeler ortaya çıkmadan evlilik yaşantısının sürmesine ve gelişmesine katkı sunmaktadır (Kalkan ve Ersanlı, 2008).

Evlilik çatışması, eşlerin birbirlerinin eylemlerine müdahale etmesi ile ortaya çıkan bir süreçtir. Bir diğer tanımlamada ise evlilik içi çatışmalar, birbirinin aksi veya bağdaşmayan ihtiyaç, beklenti ve hedeflerden doğan uyuşamama ve anlaşmazlık olarak tanımlanmıştır (Batur ve Demir, 2009).

Depresyon ve evlilik problemleri birbirine benzerlik göstermektedir (Gordon ve ark., 2005). Evlilik yaşamında meydana gelen uyumsuz problemleri ve depresyon düzeyi arasında kuvvetli bir ilişkinin var olduğu araştırmalar tarafından ortaya konulmuştur (Dessaulles ve ark., 2003). Araştırma sonuçları evlilik sıkıntılarının, depresyon oluşumu ve devam etmesinde önemli bir faktörler olduğunu göstermektedir (Batur ve Demir, 2009).

Günümüzde, Evlilik yaşantısında ortaya çıkan sorunlar ve depresyon arasındaki açıklamaya yönelik iki kuramsal yaklaşım bulunmaktadır; birincisi Sistem Yaklaşımı, ikincisi ise Kişilerarası Yaklaşımdır (Halloran, 1998). Sistem yaklaşımı, evlilik ilişkisiyle depresyonun iki yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu ifade etmektedir (Kung, 2000). Bununla beraber, evlilik uyumsuzlukları, eşlerin bağlanmasına yönelik bir tehlike olarak belirtilmektedir. Çiftlerin evlilik yaşamındaki bağlanma örüntülerinde farklılıkların olması, boşanma tehlikesini ve evlilikteki düzenin olumsuz etkilenmesi gibi sonuçları doğurabilmektedir. Bu türden evlilik problemleri de bağlanma ilişkilerinin niteliğine göre depresyon semptomlarını ortaya çıkarabilmektedir (Çakır, 2008).

1.1. Problem

Evlilik, birçok insana göre en özel ve yakın ilişki biçimi; aile biriminin kurulmasını ve yeni neslin yetiştirilmesini içerisinde barındıran, insanın dâhil olabileceği en temel sosyal ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Stahmann ve Hiebert, 1987; Larson ve Holman, 1994). Evlilik, başarılı olduğunda, evli bireylerin hayatlarına önemli katkılar sunmaktadır. Fincham ve Beach (2010) başarılı evlilik, çiftlerin hayatlarına anlam ve kimlik katmasının yanında, yapılan birçok araştırmaya

göre çiftlerin yaşam doyumunu, fiziksel sağlığını ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir (Ovalı, 2010). Eşlerin birbirlerine ve evliliklerine duydukları memnuniyet ve mutlulukların olduğu durum 'Evlilik Uyumunu' olarak tanımlanmaktadır. Bu nedenle evlilik kabul, anlayış, ortak düşünce ve karşılıklı destek arasındaki ilişki olarak tanımlanmaktadır (Taşçı ve ark., 2008). Evlilik ilişkisini anlama ve evlilikte uyumu etkileyen değişkenlerin neler olduğuna dair pek çok çalışma yapılmış ve araştırmacılar farklı değişkenler aracılığıyla evlilik uyumunu açıklamaya çalışmışlardır.

Evlilik kurumu hemen hemen tüm toplumlarda görülen evrensel bir kurum olmakla birlikte, kendi içinde farklılıklar gösterebilmektedir. Aile kavramı, evlilik ilişkisiyle başlar. Evlilik; toplumun sosyal, ahlaki ve kültürel sürekliliğinin sağlanmasında önemli bir sistem olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı bir aile yapısının oluşması ve evlilik ilişkisinin devamlılığı temelde iki ayrı kişinin, iki ayrı karakter yapısının uyum sağlamasıyla beraber olmaktadır. Kendilerine özgü özellikler gösteren iki bireyin ortak bir yaşam sürdürebilmeleri, hangi kişilik yapısına sahip bireylerin daha fazla uyum gösteren beraberlikler yaşadıkları ve eşlerin birbirlerinin kişilik özelliklerine nasıl etki ettiği veya değişimine katkı sunduğu konuları kişilik ve evlilik uyumu ile yakından ilişkilidir (Kansız ve Arkar, 2011).

İyi giden evliliklerde 'iletişim' önde gelen belirleyici faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir (Polat, 2006). Robinson ve Blanton (1993) sağlam evliliklerde ilişkinin önemli iki koşulunun iletişim ve yakınlık olduğunu belirtmişlerdir. Evlilikleri uzun süren çiftlerin eşleriyle konuşabilmelerinin ve etkili bir iletişim kurabilmelerinin önemini vurgulamışlardır. Eşlerin kendi aralarında oluşturdukları kabul edilebilir ya da edilemez sınırlar bulunmaktadır. Sözlü ve sözsüz ifadeler zamanla eşler arasında benimsenmekte ve eşler bir diğerinin ne anlatmak istediğini kolaylıkla anlamaktadır. Kısacası kendi aralarında, kendilerine özgü, yeni bir iletişim metodu geliştirmektedirler (Ateş ve ark., 2004). İletişim evlilikteki çatışma durumlarını engellediği gibi; psikolojik olarak çiftlerin uyumunu artırmaya, kaygı düzeylerini azaltmaya ve en önemlisi de depresif duygulardan arınmalarına yardımcı olabilir.

Evli çiftlerin, evlilik süreçlerinde elde ettikleri doyum, karşılıklı olumlu etkileşim ve evlilik başarısı olarak tanımlanmıştır. Evlilik yapılan sözleşme bağlamında zorunlu bir durum olmakla birlikte, çiftelerin bu kurumu uyum içinde yürütebilmeleri gönüllü bir çaba gerektirmektedir. Ek olarak evlilik sürecinde, birlikteliği dengede tutmak ve evliliğin gerekliliklerini yerine getirmek de çiftler için oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Evli yaşamının uyumunun tanımı ve kapsamı üzerine tartışmaların varlığı ve bu tartışmalar doğrultusunda yapılan çalışmalara rağmen, birbiriyle etkileşim içinde olan, evlilik ve aile ile ilgili durumlarda fikir alışverişi yaparak ortak kararlara varabilen ve karşılaşılan problemleri uygun yollarla çözebilen eşlerin evlilikleri, uyum sıkıntısını aşmış bir evlilik olarak kabul edilmektedir (Köknel, 1994).

Diğer bir taraftan, Spanier (1976) çiftler arasında problemlere sebep olan farklılıkların, bireyler arası huzursuzluk ve kişisel kaygının, eşler arası tatminin, eşler arası bağlılığın ve ev işlerinin önemi konusunda eşler arasındaki fikir birliğinin derecelerinin, çiftler arası uyumun belirlenmesi sürecinde önemli olduğunu belirtmiştir. Evlilik uyumu ile ilgili araştırmalarda genellikle öne çıkan konuların başında eşlerin düşünme biçimleri, cinsel doyumları, bireysel özellikleri ve bağlanma biçimleri gelir (Ulu, 2008).

Evlilik uyumu iki farklı bağlamda ele alınabilir. Bunlardan birincisi evlilikteki mutluluk ve başarıyla bağlantılı olarak paylaşılan aktiviteler ve çatışmalar gibi faktörlerin bir bileşkesidir. İkincisi ise, birliktelik sürecinde yaşanan sorunları çözme kapasitesi ya da uyumluluk kapasitesi şeklindedir (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

Çiftlerin evlilikten önceki “ben” ve “sen” yaşantılarının yerini evlilik sonrasında, “biz” yaşantısı almaktadır. “Biz” yaşantısını sürdürülebilmeleri için kadınında erkeğinde buldukları sistem içerisinde uygun rolleri benimsemeleri ve iletişim tekniklerini uygulamaları gerekmektedir. İletişim bozukluğunun temel nedeni kadın ve erkeğin “biz” yaşantısını benimseyememeleri ve duruma uygun rolleri oynayamamalarıdır. İşte bu iletişim bozuklukları ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkisini göstermektedir (Köknel, 1994). İletişim bozuklukları evlilikteki çatışma durumlarına zemin hazırlayan en önemli faktör olarak algılanabilir.

Çatışmalar ilişkilerin en iyilerinde bile kaçınılmaz olarak görülmekte ve evli çiftler arasında ise daha yaygın olarak görülmektedir. Çatışmalar çalışma arkadaşları, yöneticiler, aile ve komşular, arkadaşlar ve oda arkadaşları arasındaki ilişkilerde görülebilmekle birlikte, çoğu çalışma karşıt cinsten çiftler arasındaki çatışmaları araştırmıştır (Taylor ve ark., 2007). Çatışma genel olarak eşlerden biri diğerinin hoşuna gitmeyecek bir şekilde davrandığında ortaya çıkmaktadır (Christensen ve Pasch, 1993). Fincham ve arkadaşları (1992) evlilikte çatışmanın öncelikle algılayanın seçimine bağlı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu süreçte algılayan, eşinin uygun davranışlar konusunda standardı ihlal ettiğini belirlemekte ve bunun sonucunda çatışmanın ortaya çıkmasına neden olan duygusal uyarılma gerçekleşmektedir (Ülker, 2011).

Birçok araştırmada evlilik çatışmasının, çok farklı nedenlerden dolayı ortaya çıkabildiği belirtilmektedir. Christensen ve Pasch (1993), evlilik çatışmasının nedenlerini, çeşitli evreler temelinde ele almışlardır. Birinci evre ‘çıkar çatışması’ evresidir. Çatışma bu evrede, çiftlerin birbirine uyum sağlamayan ihtiyaç, beklenti ve tercihlerinden kaynaklı olarak yaşanır. İkinci evrede çatışmalar, stres yaratan temel yaşam olayları veya günlük olaylar gibi ‘stres nedenlerine bağlı olarak’ ortaya çıkar. Evliliği olumsuz etkileyen bu tür durumlar, eşlerin bu olaylarla ne şekilde baş ettikleriyle ilgili olarak, eşleri olumlu, olumsuz veya tarafsız bir biçimde etkileyebilmektedir. ‘Hızlandıran olayların yaşandığı’ evre üçüncü evredir. Genel olarak stresli çiftler tartışmaya neden olabilecek daha fazla olumsuz davranış yaşamakta ve bu olumsuz davranışlar ise çatışmayı hızlandırmaktadır. Gerçekte çatışmayı başlatan çıkar çatışması ve stres verici olaylardan başka hızlandıran bir durum ya da olumlu olmayan bir davranış olmaktadır. Çatışmayı hızlandırıcı olaydan sonra çiftler, çatışmayı sürdürebilir veya çatışmadan kaçınabilirler. Dördüncü evre ‘katılma- kaçınma’ evresidir. Bu evrede genellikle çatışmaya dâhil olmanın çatışmadan kaçınmaya göre çiftler için daha yapıcı olacağı düşünülür ve gayret ederek çatışma ile baş edebileceğine dair inancı olan eşler daha fazla çatışma yaşamaktadırlar. Sonraki evre olan beşinci evre ‘etkileşim senaryosu’ olarak nitelendirilen evredir. Çiftler çatışma durumundan kaçmak yerine çatışmanın içine dâhil olursa etkileşim durumu gelişmektedir. Araştırmacılar burada üç tip senaryo ortaya koymuşlardır. Bunlar ‘talep etme ve geri çekilme etkileşimi, karşılıklı

olumsuz çatışmaya dâhil olma ve karşılıklı olumlu çatışmaya dâhil olma'dır. Eşler çatışmaya girildikten sonra, çatışmanın nedenini ve bununla ilgili hissettiklerini çözümlerler bunun sonucunda problemlerini çözebildiklerini ya da eşleri ile ilgili olumlu olmayan bakış açılarının desteklendiğini düşünmektedirler. Altıncı evre ise normal düzeye dönme evresidir. Bu evrede çatışma durumunun kısa vadedeki tesiri yok olmuştur. Uzun vadede bazı eşler çatışma durumlarından fazlasıyla etkilenip kırılırken, bazıları ise çatışma konusunda birbirini mazur görebilmekte ve birbirleriyle anlaşabilmektedirler (Sakız, 2011).

Çatışmanın olduğu ailelerde ruhsal problemlerin yaşanmaması imkânsızdır. En yaygın görülen ruhsal sorunların başında ise depresyon gelir. Depresyon, yaygın oluşu ve neden olduğu yeti kaybı nedeni ile önemli bir toplum sağlığı sorunudur. Birinci düzey sağlık kuruluşlarına başvurmuş olan hastaların bütün bozukluklar arasında en çok rastlanan tanılarının ilk sırasında depresyon olduğu görülmektedir (Katon 1982, Rezaki 1995, Whooley ve ark., 1997). Hayat boyu yaygınlığı % 10 ile % 21 arasındadır (Noble 2005). Kadınlardaki depresyonla ilişkili bozukluklar, depresyonun kronikleşmesi ile hayat boyu depresyon yaygınlıkları erkeklere oranla daha yüksek düzeylerde bulunmaktadır (Kesler ve ark. 1993, Güleç 2006). Kadınlık, akut zorluk düzeyi olan yaşantılarla mücadele etmeyi ve kronik sosyal güçlükleri beraberinde getirmektedir. Hormonal faktörler, pasif olmayı ve bağımlı kalmayı öğrenme, küçük yaşlardan itibaren şiddetle karşı karşıya kalma, girişkenliğini kısıtlama, bağımlı oluşu öğrenme, topluma dair görevler(rutin ev işleri, çocuk ile ilgilenme, eşe yönelik görevler), yetersiz eğitim düzeyi, iş sıkıntısı, yetersiz sosyoekonomik seviye, ayrımcılıkla karşılaşma gibi risk durumları, ruhsal problemlerin kadınlarda daha yüksek düzeyde olmasının nedenlerindedir. Evli çiftlerde de uyumsuzluk veya çatışma var ise bu durumdan en çok etkilenen kişinin kadın olduğu unutulmamalıdır (İlhan, 2009).

Toplum içinde ruhsal sorunların yaygınlığı, dağılımı, sebepleri, risk gruplarının belirlenmesi gibi konular koruyucu ruh sağlığı kapsamında değerlendirilip ülkenin ruh sağlığı politikalarının oluşturulması için gerekli olmaktadır. Bunları sağlayacak en iyi çalışmalar alan araştırmalarıdır. Bu araştırmada evli çiftlerde uyum, çatışma ve yaşanan çatışma sonucu ortaya çıkabilecek depresif

belirtilerin düzeyi, bunların üzerinde etkili olan etkenler ile depresyonla ilgili belirtilerle aile içi uyum ilişkisi irdelenmiştir (Ülker, 2011).

1.2. Araştırmanın Amacı

Evlilik ilişkisi yaşamın büyük bir parçasını oluştururken, bu ilişkideki mutluluk veya mutsuzluk kişinin psikolojik sağlığıyla yakından ilişkilidir. Bazı araştırmalar kadınların evlilik ilişkisindeki sorunlardan erkeklere göre daha fazla etkilendiğini ortaya koyarken, evli olmanın kadınların psikolojik belirtilere sahip olmasında risk faktörü olduğundan bahsedilmektedir. Bu durumun nedenleri arasında, kültürel ve toplumsal kodlardan bağımsız olmamakla birlikte, geleneksel çiftlerde, evliliğin kadın için anlamının erkeklere göre farklılığı ve kadınların evlilik içinde üstlendikleri sorumluluk ve rollerin fazla olup olmadığı merak konusudur. Diğer yandan, bir stres sebebi olarak evlilik ilişkisindeki sorunlarla baş etmede, kadınların ve erkeklerin kullandıkları stresle baş etme biçimlerinin kişilerin ruhsal sağlığındaki rolünün ne olduğu da, tüm bu ilişkileri daha iyi anlamak için aydınlatılmayı bekleyen bir nokta olarak belirmektedir (Canel, 2007).

Bu kapsamda yapılan çalışmalar incelendiğinde daha çok batı kültürü ve toplumsal yapısının niteliklerini aktardıklarından dolayı Türk kültürünü, evlilik yaşantısını, kadın ve erkeklerin evlilik içerisindeki ruhsal durumlarıyla ilişkisini açıklama konusunda yetersiz olmaktadır. Bundan dolayı bizim toplumumuzdaki bu ilişkileri ortaya koyabilecek alan çalışmalara yoğun bir şekilde ihtiyaç vardır.

Bu çalışmada, özetle, evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilikteki çatışma biçimi ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin sosyodemografik değişkenlere göre ve Türkiye kültürü ve toplumsallığı açısından incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik ilişkisi içindeki eşlerin sıklıkla şikayette buldukları sorunların özüne bakıldığında, çatışma, problem çözebilme ve kaygı gibi etkileşim merkezli becerilerinin yeterli olmaması göze çarpmaktadır (Canel, 2007). Evlilikte çatışmanın her çift tarafından çeşitli sıklık ve yaygınlıkta yaşanan bir süreç olduğu dikkate

alındığında, çatışmanın doğru bir şekilde ele alınması ve etkin problem çözme becerilerinin kullanılması önem taşımaktadır. Ayrıca çatışma sonucu ortaya çıkan kaygı ve depresif düşüncelerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi son derece önemlidir.

Evlilikte uyum, çatışma ve sonucunda ortaya çıkan olumsuz düşünce ve duyguların yurtdışında yapılan evlilik araştırmalarında uzun süredir ele alınan bir değişken olmasına rağmen, ülkemizdeki araştırmalarda yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bu nedenle, evlilikte uyum, çatışma ile beraber ele alan araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmayla elde edilecek bulguların hem evlilikte uyum ve çatışma çözme literatürüne, hem de evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı alanına katkı sağlayacağı söylenebilir. Benzer şekilde, evlilik ilişkisini anlamada etkili olduğu görülen çeşitli sosyodemografik değişkenlerinin ülkemizde yapılan araştırmalarda uyum, çatışma ve depresyon düzeyi ile bağlantılı olarak yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bu araştırma kapsamında değişkenlerin ele alınmasının, evlilikte yaşanan problemlerin ve sonucunda çıkan olumsuz durum ve duygularla nasıl başa çıkılabileceği bu değişkenler açısından değerlendirilmesi konusunda ruh sağlığı uzmanlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde son yıllarda evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı giderek daha fazla talep gören bir alan haline gelmiştir. Bu araştırmadan elde edilecek verilerin, evlilik problemleri ile başvuran kişilerin rehabilitasyonuna yönelik gerçekleştirilen psikolojik hizmetlerin niteliğini arttırmada katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Evlilik çatışması yaşayan bireylere ne tür psikolojik danışman ve rehberlik hizmetlerinin verilebileceği konusunda bilgi sağlanmasının yanı sıra önleyici çalışmaların ve çatışma çözme, problem çözme gibi beceri eğitim programlarının planlanmasında da ruh sağlığı uzmanlarına yardımcı olacağı beklenmektedir. Bunun yanı sıra, evlilik öncesi psikolojik danışma hizmetlerinde de elde edilecek bulgulardan yararlanılması mümkün olabilir.

Özetle; bu araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, evlilik sağlığı, evlilikte çatışma yönetimi ve evlilikte yaşanan depresyonla nasıl başa çıkılabileceği ile ilgili bilgi birikimini arttırarak bu alanda yapılacak benzer araştırmalara ön veri sağlaması amaçlanmaktadır.

Bununla birlikte, elde edilecek verilerin psikolojik danışma ve rehberlik alanına, özellikle de, psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğinin yükseltilmesi ve önleyici çalışmaların planlanması konusunda evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı alanına katkıda bulunması beklenmektedir.

2. EVLİLİKTE UYUM, ÇATIŞMA VE DEPRESYON

2.1. Evlilik

İnsanın varoluşuna bakıldığında hem bireysel hem de sosyal ihtiyaçları olan bir canlı olduğunu söylemek mümkündür. Pek çok ihtiyacının yanında en önemli ihtiyaçlarından biri de toplum içerisinde yaşamaktır. Toplum içinde kendine yer edinen insan duygu, düşünce ve davranışlarını sosyal ilişkilerine bağlı kalarak oluşturur. Bireyin karşı cinsle olan ilişkisi de diğer insanlarla arasındaki ilişki gibi çok temel bir esasa dayanmaktadır. Yaşamın değişikliğe uğradığı, kişinin “ben” yerine “biz” olarak düşünmeye başladığı ve öncesi ve sonrasıyla arasında farklar oluşturan evlilik ise geçmişten günümüze devam eden en yaygın ikili birliktelik olarak görülmektedir (Bıyıkoğlu, 2012).

Çağdaş yaşamda evlilik, eş seçimi ile ilişkinin içerisinde özgür olma, cinsellik açısından eşit olma ve yakın ilişki içinde olma gibi özellikler çerçevesinde açıklanmaktadır (Tutarel ve Kışlak, 1999). Bir başka tanıma göre evlilik, kadın ve erkeğin arasında akrabalık bağı oluşturan, insanlık tarihiyle birlikte gelişen ve süreç içinde farklılıklar gösterse de halen var olan bir kurumdur. (Erişti, 2010). Doğal olarak böylesine geniş kapsamlı bir kavram birçok kuramcı ve araştırmacı tarafından farklı şekillerde açıklanmaya çalışılmıştır.

Özgüven (2000)'e göre evlilik, kadın ve erkeğin birlikte yaşamak, yaşamı ve cinselliği paylaşmak, çocuk sahibi olmak gibi amaçlarla kurmuş oldukları yasal bir birlikteliktir. Kısaca evliliğin, biyolojik, sosyal ve psikolojik işlevleri bulunmaktadır. Öztan (2000) evliliği; “tam ve devamlı bir yaşam ortaklığı oluşturmak üzere farklı cinsiyete sahip iki bireyin hukuki açıdan makbul ve geçerli birleşmesi olup, sosyal, ahlâki ve hukuksal bir kurum” olarak açıklamıştır. Geçtan (2000)'a göre evlilik; "mutluluğu ve sıkıntıları ile birlikte, insanların büyük bir çoğunluğunun ulaşmak istediği normal bir amaçtır." “Evlilik karşılıklı bir dayanışma, toplumsal onaylama ile ortaya çıkmış uzlaşma ve toplumca yasaklanmış bütün cinsel ihtiyaçların birlikte tatmine ulaştığı bir kaynaşma olduğunu belirten Özügurlu (1990)'ya göre evlilik aynı zamanda “özel bir iletişim sistemi” dir. Evlilik, bir toplumsal yapı içinde mevcut kurallara uyacak bir şekilde, örf veya medeni hukuk açısından, meşru bir bağı

kurularak, aile kurumunun o topluluk tarafından kabul edilmesine imkan tanıyan bir olgu olarak kabul edilmektedir. Ayrıca evlilik doğuma izin veren bir geçiştir. Gökçe (1996)'ye göre evlilik; çevre tarafından onay görmüş kadın ve erkek arasında var olan bir ilişki türüdür. Böylece evlilik kadın ve erkek arasında gelenek ve göreneğe bağlı olarak şekillenen bir anlaşma özelliği taşımaktadır (Bener, 2011).

Türk Medeni Kanunu'nun 185. Maddesine göre evlilik olgusu "Evlenme ile çiftler arasında evlilik birliğinin kurulmasıdır. Eşler, evlilik birliğine ait mutluluğu birlikte gerçekleştirir ve çocuk bakımı, eğitim ve gözetimi gibi konularda birlikte özen gösterme konusunda sorumluluk sahibidirler. Eşler beraber yaşam sürdürme, birbirlerine sadık olmak ve yardımda bulunmak durumundadırlar" şeklinde yer almaktadır. Diğer yönüyle evlilik, kültürler arasında farklılık gösterse de tüm toplumlarda gelenek olarak benimsenmiş ve resmi olarak kabul edilmiş tek birliktelik şeklidir (Tarhan, 2006).

Görüldüğü gibi evlilik kavramı ile ortaya çıkan tanımlarda evliliğin hukuki boyutunun olduğu, toplum tarafından kabul edilen bir birliktelik olma özelliği taşıdığı, kadın ve erkek arasındaki tüm duygusal ve cinsel süreçleri yaşamaya fırsat oluşturduğu, farklı kültürlerle göre çeşitlendiği ve bireylerin gelişimine katkı sağladığı vurgulanmaktadır.

Evlilik yaşamı barınma, yiyecek sağlama ve tehditlere karşı korunma konusunda destek olacak birliktelik, olumlu eş ilişkilerinin yaratmış olduğu doyum, cinsel olgunlaşmayı sağlayacak roller konusunda paylaşımın olması, toplumsal rol ile sorumlulukların kabul edilişi, bireysel girişimci yaklaşım ve yaratıcı olmayı destekleme durumunu da kapsamaktadır. Bu alanlarda birbirlerini tamamlayan çiftlerin oluşturmuş olduğu evlilikler, toplumsal gelişim ve olgunlaşmaya da temel oluşturur (Gülsün ve ark.,2009). Bir bakıma evlilik ilişkisi için bireysel ve sosyal hayatı düzene koyan ve kişinin neredeyse her alandaki tatmin duygusunu karşılayan bir olgu olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Evlilikle birlikte toplumsal düzendeki yeri değişen birey, tekil varlıktan çoğul varlığa adım atmış sayılmaktadır. Kadın ve erkeğin bir araya gelmesiyle başlayan evlilik hayatı ailenin temelini oluşturmaktadır. Evliliğin amacı çekirdek aile birliği kurmak, eşlerin ve çocukların

yasal korunmasını ve aşk ve sevgilerinin toplum tarafından onaylanmasını sağlamaktır (Yılmaz, 2001).

Birey kendi psikolojik, fiziksel ve toplumsal varlığının ve iyilik halinin devamı için uğraş verir (Erişti, 2010). Bunun yanı sıra evlilikle amaçlanan, kadın ile erkeğin tam bir yaşam ortaklığına erişmesine zemin hazırlamaktır. Buna göre, evlilik sadece bir erkekle kadının oluşturduğu sıradan bir birliktelik değildir. Aksine evlilik, insan hayatında başından sonuna kadar süreklilik sağlayan en önemli sözleşmenin ürünü olan bir kurumdur ki bu sözleşmenin sonucunda toplumun temel taşı olarak nitelendirilen aile doğmuş olmaktadır (Taşbaşı, 2010).

Evlilik hayatının bireysel ve sosyal işlevlerini Özgüven (2001) şu şekilde sıralamıştır:

- Eşlerin neslin devamına ilişkin sorumlulukları yerine getirmeleri
- Bireylerin toplumun devamlılığını sağlayacak ve ortak toplumsal kuralları kazanacak şekilde yetiştirilmeleri
- Aile üyelerinin ekonomik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaları
- Çocuğun toplumsallaşmasını sağlamaları
- Aile üyelerine cinsiyet rollerini kazandırmaları
- Çocuğun toplum hayatına daha kolay uyum sağlamasını kolaylaştırmaları

Evlilikle başlayan ve aile kurmakla devam eden bu süreci daha iyi anlamak adına aileyi ve özelliklerini açıklamak gerekmektedir.

2.2. Evlilik Çeşitleri

Evlilik sosyal bir kurum olmakla birlikte bireylerin kendilerini ve çevrelerindeki tanımladığı bir süreç olarak da kişilerin karşılıklarına çıkmaktadır. Her evlilik kendi içinde yegâne ve özel olmakla birlikte evlilikleri tanımlarken onları

ayrılmak ve çeşitliliğini gözler önüne sermek de, evlilik tanımını anlamak ve açıklamak için oldukça faydalıdır.

Geçtan (2000) evlilikle ilgili çalışmasında bu kavramı tanımlarken evliliği geleneksel evlilikler ve çağdaş evlilikler olarak iki ayrı gruba ayırmıştır. Geleneksel evliliklerde kadın ve erkek birbirini tamamlayıcı rol oynamaktadır ve kadınla erkek arasındaki sorumluluk paylaşımı oldukça iyi belirlenmiştir. Bu tarz evliliklerde kadın, kendi ilişkilerini kadınlar dünyasında, erkek de kendi ilişkilerini erkekler dünyasında sürdürmektedir. Çocuk bakımı anne tarafından üstlenilmekte ve çiftler birbirlerinin sorumluluklarına pek karışmamaktadırlar. Kadın anne rolünü üstlenip, evin sorumluluğunu üzerine alırken, baba da dış dünya ile ilintilidir. Geleneksel evliliklerde ev hakkındaki kararları babanın aldığı varsayılsa da, aslında karar veren asıl mekanizmanın anne olduğu dikkat çekmektedir.

Çağdaş evliliklerde ise arkadaşlık ögesi ve ortak kararların daha ağır bastığı görülmektedir ve bu tarz evliliklerde kadın ve erkeğin dünyası birbirinden çok farklı değildir. Çağdaş evliliklerde uyum daha çok yaşanmakla birlikte, kargaşa ihtimali geleneksel evlilik yapısına göre daha fazladır. Çünkü çiftlerin fikrini açıklama ve ortaya koyma hakkına sahip olmaları, birliktelikteki karar mekanizmasını yavaşlatabilmektedir (Geçtan, 2000).

Fitzpatrick ve Ritchie (1994) tarafından evlilik, aile içi konuları konuşma ve evlilik konusunda üçe ayrılmıştır ve bağımsız çiftler, ayrı çiftler ve geleneksel çiftler olarak tanımlanmışlardır. Bağımsız çiftlerde birlikteliklerindeki fikirler önemsenmektedir ve her şey şeffaftır. Ödül sistemleri olmamakla birlikte, bu tarz çiftler çatışma ile kolay baş ederler ve çözüm bulmak konusunda oldukça başarılıdırlar. Ek olarak kadın ve erkek eşitliğine inanırlar (Ar, 2014).

Ayrı çiftlerde, kadın ve erkek koruyucu rolünü üstlenmiştir ve bütün aile üyeleri ortak karara oldukça bağlı ancak samimi değildirler. Kadın ve erkek rolleri belirgindir. Çiftler evliliği sürdürmeleri gerektiğine inanır ve bu şekilde bir uyum oluştururlar. Bu çiftler, evlilikleri hakkında neredeyse hiç konuşmamaktadırlar. Geleneksel çiftlerde ise çiftlerin bakış açıları birbirlerine benzediği gibi hayatı da benzer algılamaktadırlar. Ancak önemli konularda tartışmakta ve evlilik içinde bazı

bağımsızlıklardan, kişisel tercihlerden vazgeçmek gerektiğine inanmaktadırlar (Nazlı, 2001).

2.3. Evlilik ve Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu, son yıllarda en çok incelenen konulardan biri olmasına rağmen, literatürde belirgin bir biçimde tanımlanmış bir kavram değildir. Bu, terimsel tanımındaki karışıklıktan kaynaklanmaktadır (Fışıloğlu ve Demir, 2000; Yılmaz, 2001). Evli bireylerin evlilik ilişkisini değerlendiren araştırmacılar tarafından evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik bütünlüğü, evlilik uyumu, evlilik mutluluğu gibi birçok terim kullanılmıştır. Literatürde tüm bu kavramların nasıl tanımlanacağı ve ölçüleceği konusunda bir fikir birliği olmaması sebebiyle bazı araştırmacılar bu kavramların birbirine içerik olarak benzer olduğunu öne sürmektedir (Yılmaz, 2001). Bazı araştırmacılar ise bu terimlerin birbirine yakın kavramlar olmasına rağmen, birbirinden farklı anlamlar içerdiklerini söylemektedir. Örneğin White (2003)'a göre, evlilik mutluluğu daha duygusal bir kavramken, evlilik doyumu daha bilişsel bir kavramdır. Evlilik uyumu ve evlilik kalitesi mutluluğu ve doyumu içerisinde barındırır (Koçak, 2009). Evlilik uyumu ile evlilik doyumu kavramları ise aralarında güçlü bir ilişki bulunmasından dolayı birbirleri ile karıştırılabilmekte ve literatürde eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Araştırmacılar bu iki kavramın birbirinden farklı olmadığını söylemekte ve aslında doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu çiftler olduğunu öne sürmektedir (Fowers ve ark.,1994). Buna karşın, bazı araştırmacılar ise bu iki kavramın güçlü ilişkisi olmasına rağmen, doyum ve uyumun farklı kavramlar olduğunu belirtmektedir (Erbek ve ark.,2005; Yılmaz, 2001).

Evlilik, aile biriminin kurulmasını ve yeni neslin yetiştirilmesini içerisinde barındıran, insanın dâhil olabileceği en temel sosyal ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Holman, 1994). Evlilik başarılı olduğunda evli bireylerin hayatlarına önemli katkılar sunmaktadır. Başarılı bir evlilik, çiftlerin hayatlarına anlam ve kimlik katmasının yanında, yapılan birçok araştırmaya göre çiftlerin yaşam doyumunu, fiziksel sağlığını ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde

etkilemektedir. Güçlü evlilikler kurulduğunda ve korunduğunda, bireylere, aile birimine ve topluma bir bütün olarak fayda sağlamaktadır (Kahraman, 2011).

Evlilik, tüm dünyada popüler bir bireysel seçim olmasına karşın, evlilik olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir (Adams, 2004). Birçok evli çift için evlilik doyum ve memnuniyet ile başlarken, üzüntü ve düş kırıklığı ile sonlanmaktadır (Karney ve Bradbury, 2000). Evlilik ve boşanma oranları ile ilgili yapılan çalışmalarda, evrensel olarak boşanma oranlarında bir artışın olduğu kaydedilmiştir (Adams, 2004). Örneğin boşanma oranlarının Arjantin’de 1960-2000 yılları arasında %800 (Jelin, 2004); Avustralya’da 1970’ten itibaren %300 (de Vaus, 2004); Çin’de 1978’den itibaren %500 (Sheng, 2004); Güney Kore’de 30 senede %600 (Lee, 2004) arttığı kaydedilmiştir (Adams, 2004). Boşanma oranlarında başı çeken ülkelerden Amerika Birleşik Devletleri’nde araştırmacılar ilk evliliklerin %40-50’sinin en sonunda boşanma ile sonlanacağını öngörmektedir (Amato, 2010; Cherlin 2010; U.S. Census Bureau, 2005). Araştırmalar Türkiye’nin boşanma oranı konusunda diğer ülkelerin gerisinde kaldığını göstermektedir. Ancak son on yıl verilerine bakıldığında Türkiye’de de toplumsal bir sorun olabilecek düzeyde boşanmaların olduğu görülmektedir. 1990’lardan sonra artmaya başlayan boşanma oranları 2000’li yıllardan sonra hızlı bir artma göstermiş ve toplum içerisinde bir tehlike olarak gelişmeye başlamıştır (Çelen, 2011).

2.4. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumuyla ilgili çalışmalar Hamilton’un (1988) klasik çalışmasına kadar uzanmakla birlikte (Spanier, 1976), günümüze kadar yapılan araştırmalar evlilik uyumunu etkileyen birçok faktörü de ortaya koymuştur. Sporakowski ve Hughston (1978), evliliklerinde 50 yılı aşmış çiftlerle yaptıkları çalışmada, evlilik uyumunu en çok etkileyen faktörün, eşlerin birbirleriyle benzer olduklarına dair algıları olduğunu belirlemiştir (Aktaş, 2009).

Burgess (1939) de, çok sayıda evli çiftle yürüttüğü araştırmasında, yüksek evlilik uyumunu belirleyen faktörleri şu şekilde sıralamıştır:

- a) Eşlerin mutlu bir şekilde evlenmiş olması,
- b) Çocuk isteme konusunda eşlerin anlaşmış olması,
- c) Eşlerin birbirlerinin aileleriyle yakın bir ilişkide olması,

d) Eşlerinin ailelerinin ve kendilerinin, milliyet, dinsel, dini aktiviteler, eğitimsel, sosyal ve kültürel durumun da içinde bulunduğu kültürel arka plan açısından birbirleriyle benzer olması.

Davidson (1987), evlilik uyumunu, *eşitlik kuramı* çerçevesinde açıklamaya çalışmıştır. Eşitlik kuramına göre, ilişkiye yatırımı ilişkiden elde ettiği kazançtan daha az olan kişi düşük kazanıma sahipken, daha fazla olan kişi yüksek kazanıma sahiptir. Eşlerin düşük veya yüksek kazanıma sahip olması ise, evlilik uyumunu etkileyecektir. İlişkilerde yaşanan doyum karşılıklı bir süreç olduğu için, eşlerden birinin diğerine tutarlı olmayan davranışları, eşiyile kendisi arasındaki uyumu zedeleyecektir. Aynı zamanda en iyi uyuma sahip ilişkilerin, eşlerden her birinin kendini diğeriyle eşit gördüğü ilişkiler olduğunu belirtmiştir (Yüksel, 2013).

Batool ve Khalid (2012) ise, Pakistan’lı çiftlerle yaptıkları çalışmada, bazı demografik değişkenlerin ve duygusal zekânın evlilik uyumuna etkisini araştırmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, demografik faktörlerden sadece sahip olunan çocuk sayısı evlilik uyumuyla anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre, sahip olunan çocuk sayısı arttıkça, evlilik uyumunun azaldığı görülmüştür. Yazarlar, bu sonucu, çocuk sahibi olmanın ebeveynler üzerinde ekonomik açıdan zorluk yaratması, eşlerin birbirlerine sevgi, şefkat gösterecekleri zamanı engellemesi ve ev ortamını eşler açısından kısıtlaması açısından evlilik hayatında tatminsizlik yaratan bir faktör olmasıyla açıklamışlardır. Araştırmanın bir diğeri sonucu ise, duygusal zekânın evlilik uyumunu büyük ölçüde açıklayan bir değişken olarak saptanması olmuştur. Buna göre kişilerin sahip olduğu kişilerarası beceriler, empati, iyimserlik, dürtü kontrolü gibi faktörler evlilik kalitesini belirlemektedir. Benzer şekilde, Gottman ve Krokoff (1989) da, eşlerin savunmacılık, inatçılık ve etkileşimden geri çekilme gibi iletişim davranışlarının evlilik uyumunu belirlediğini göstermiştir. Yine benzer bir

biçimde Tutarel ve arkadaşları (2002) empatinin evlilik uyumunu yordayan anlamlı bir değişken olduğunu belirtmişlerdir (Hoşgör, 2013).

Stanley ve arkadaşları (2012) ise, hem evlilik öncesi uyumun, hem de evlilik öncesi ilişki doyumunun, evlilikteki uyumu öngören değişkenler olduklarını vurgulamışlardır. Aynı zamanda, kişinin hayat doyumunun da, sadece evlilik uyumuyla ilişkili olmakla kalmayıp, evlilik uyumunun bir belirleyicisi olduğunu belirtmişlerdir. Abedi (2012) de cinsel aktivite, acı ve mutsuzluk, çalışma kapasitesi, sosyal destek, fiziksel çevre, olumlu duygular ve yeni beceri ve bilgiler edinme şansının varlığının, çiftlerin evlilik uyumu puanlarını anlamlı bir şekilde öngören faktörler olduğunu göstermişlerdir (Bıykoğlu, 2012).

Uyumlu bir evliliğin getirebildiği evlilikte mutlu olmak ve evlilikten doyum sağlamak, eşlerin hayatlarında bir dönüm noktası olabilmekte ve insanların ruhsal sağlıkları üzerinde etkili olmaktadır (Erbek ve ark., 2005). Evlilik sonucunda beklenen mutlu olma, tatmin ve beklenenlerin yerine gelmesi, eşlerin birbirleriyle olan uyumlarıyla mümkün olmaktadır karşılıklı (Sardoğan ve Karahan 2005).

Johnson ve arkadaşları (2001), evlilikle ilgili yaptıkları çalışmada eşler arasındaki uyumun beş ayrı boyuttan oluştuğunu tespit etmişlerdir. Bunlar, eşler arasındaki mutluluk, etkileşim, anlaşmazlıklar, sorunlar ve boşanma eğilimidir. Johnson ve arkadaşları bu beş boyutu iki genel başlık altında toplamışlardır. İlk boyutu mutluluk ve eşlerin etkileşimi, ikinci boyutuysa anlaşmazlıklar, sorunlar ve boşanma eğilimi oluşturmaktadır. Söz konusu araştırmalar incelendiğinde, mutluluk, ilişkinin hem genel hem de özel alanlarında kişisel doyum, mutluluk sağlama anlamına gelmektedir. Etkileşim ise eşlerin birlikte yaptığı etkinlikler ve geçirdikleri zaman olarak tanımlanabilir. Diğer boyutta yer verilen anlaşmazlık kavramı ise ilişkide yaşanan sözel ve fiziksel çatışmanın yoğunluğunu açıklamak için kullanılan bir ifadedir. Çiftlerin yaşadığı sorunlar, yaşadıkları strese verdiği tepkilerin özellikleri ya da problem davranışlarının ilişkide sorun yaratma oranıyla doğrudan ilişkili bir durumdur. Son boyut olarak ele alınan boşanma eğilimi, sorunlu durumlarla karşılaşıldığında boşanma ihtimalini düşünme gibi bilişlerle ilgili ve yakınlarla ve ya eşle bu konuyu konuşma ve karar vermek için fikir alışverişinde bulunma gibi davranışsal öğeler içerir. Ancak bu boyutlar evlilik süresi ve cinsiyet

gibi faktörlere bağılı olarak değişkenlik gösterebilen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Polat, 2006).

Eşler arasında yaşanan problemlerin, sebepleri her ailede farklılık göstermektedir. Ailelerde çatışmalara neden olabilecek genel konularla ilgili olarak, ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan araştırmalarda ortaya koyulan başlıca etkenler aşağıdaki gibidir (Özgüven, 2000):

- Eşler arasında olabilecek iletişim yokluğu
- Sürekli tartışma içinde olmak
- Doyurulmamış ve ya karşılanmamış duygusal ihtiyaçlar
- Karşılıklı olarak cinsellik konusunda doyumun az olması
- Aile ekonomisindeki sorunlar, paranın yönetilmesine dönük anlaşmama durumları
- Eşlerin kendi aileleriyle ilgili yaşadığı problemler
- Ailede sadakat konusunda sıkıntıların olması
- Çocuklarla ilgili görülen problemler
- Otorite konusundaki sıkıntılar
- Şüphencilik ve ayırım yapma
- Alkol, uyuşturucu ve madde bağımlılığı
- Fiziksel olarak saldırgan tutum içerisinde olmak
- Boş zamanı kullanmada uyuşmazlık
- Eşlerin politik görüşleri ve inançlardaki farklılıklar
- Ailede yaşanan rol kargaşası

Ülkemizde evlilik uyumunu belirlemek ve buna etki eden başlıkları saptamak amacıyla Özgüven (2008) tarafından yapılan diğer bir çalışmanın sonuçlarına göre evlilik uyumunu etkileyen etmenler şu şekilde belirtilmiştir:

- Anne-baba evliliğinin mutluluk derecesi
- Tanışma ve nişanlılık süresinin uzunluğu
- Cinsiyete bağlı rollerde yetiştirme derecesi
- Evliliğin arkadaşlar ve aile tarafından onaylanma derecesinin yüksekliği
- Nişanlılık ve evliliğin ilk dönemlerinde birbirine uyum sağlanabilmesi
- Etnik veya dini geçmişin ortaklığı
- Toplumsal statü ve eğitim düzeyinin yüksekliği
- Evlenme yaşı
- Anne-baba ile iyi ilişkiler içinde olmak

Buradan yola çıkacak olursak, evliliğin devamlılığını sağlamak ve mutlu, huzurlu bir evlilik ilişkisine sahip olmak için son derece önemli olan evlilik uyumunun ve evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin ortaya koyulması son derece önemlidir. Eşler arasında yaşanabilecek her türlü sorunu açıkça tartışarak, konuşarak anlayış ve hoşgörü çerçevesinde çözmek, sağlıklı iletişim kurmak, çiftleri gelecekte karşılaşılabilecekleri sorunlar için hazırlamak ve bu sorunlarla, çatışmalarla baş etme yolları ile çözme becerilerini öğretmek, evlilik uyumunu arttırmanın ve böylelikle aile birliğini korumanın uygun bir yöntemi olarak bilinmektedir (Özgüven, 2008).

2.5. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler

Evliliğin, biyolojik ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu yönde etkili olduğu ifade edilse de (Gove ve ark., 1990; Lepowski, 1995) son yıllarda hem doğu hem de batı kültürlerinde yapılmış çalışmalar, evli olmanın ya da olmamanın değil, evlilik ilişkisindeki kalitenin sağlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Birmingham

ve Jones (2008) tarafından yapılan gözden geçirme çalışmasında, evlilik işlevselliğinin sağlıklı olmayla yakından ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, evliliğin olumsuz boyutları sağlık tutumları ve depresyon üzerinden kendini açığa çıkarırken, kalp-damar sistemindeki, hormonal sistemdeki, bağışıklık sistemindeki, sinir sistemindeki ve duyuşal ve diğler fiziksel mekanizmalardaki sorunlarla da doğrudan ilişkilidir. Thomsen ve Gilbert (1998) de yaptıkları bir çalışmada, evlilik ilişkisi ile psikolojik ve fizyolojik sistemlerin yakından ilgili olduğunu göstermişlerdir. Otuz iki evli çiftin çatışma çözümündeki etkileşimlerinin video görüntüsü ve fizyolojik ölçümlerle kaydedildiğı bu çalışmada, nevroitiklik ve olumsuz duygulanımın evlilik doyumuyla tersine bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Gottman ve Levenson (1992) ise, evlilikte yaşanan stresin, kanser, kalp hastalıkları ve kronik ağrı gibi rahatsızlıklarla ilişkili olduğunu ve bu olumsuz sonuçları en fazla kadınların yaşadığını kaydetmiştir (Aktaş, 2009).

Fizyolojik sağlık üzerinde böylesi önemli bir etkisi olan evlilik ilişkisi, kişilerin psikolojik sağlığını da temelden etkilemektedir. Bu konuda literatürde çok sayıda araştırmaya rastlamak mümkündür. Örneğın, Scorsolini-Comin ve Santos (2012), öznel iyi oluş ve evlilik ilişkisindeki doyum ve uyumun ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Hawkins ve Booth (2005) da, yürüttükleri geniş çaplı boylamsal araştırmanın sonucunda, mutsuz evliliklere sahip kişilerin, boşanmış bireylere göre daha fazla psikolojik belirtiyeye sahip olduklarını, aynı zamanda mutluluk, özsaygı ve genel sağlık düzeylerinin de daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Jabamelian (2011), çift ilişkisinin duyuşal boyutunun psikolojik sağlık üzerinde büyük bir etkiye sahip olduğunu belirtir. Yazara göre, daha olumlu duygulara sahip olmak, daha yüksek bir özsaygı veya hayatın anlamlı olduğuna dair güçlü bir algı, doğal olarak genel bir iyilik haline ve psikolojik uyuma katkı sağlayacağı için, evlilik ilişkisi ve evlilik kalitesinin yordayıcılarındanr. Daha özel olarak, hangi psikolojik belirtilerin evlilikle ilişkisi olduğuna bakıldığında, evliliğe dair sıkıntıların yüksek derecede kaygı, duygudurum bozuklukları ve madde kullanım bozukluklarıyla yakından ilgili olduğu görülmektedir (Özaydınlık, 2014).

Yapılan araştırmalara bakıldığında, bunlardan en yaygın olanının depresyon olduğu ve daha fazla kadınlarda görüldüğü dikkati çekmektedir. Ünal ve

arkadaşlarının (2002) depresyonda risk faktörlerini araştırdıkları çalışmalarında da, bu faktörlerin kadın olmak ve ailesel yükünlük olarak sıralandığı ve çalışmaya katılanların sıklıkla evlilik sorunları ile karşı cinsle ilişkin sorunları olduğu görülmüştür. Whitton ve Kuryluk (2012), kadınlarda ilişki doyumu ve depresyon arasında erkeklere göre daha güçlü bir ilişki olduğunu belirtirken; Whisman (1999), evlilik doyumsuzluğunun kadınlarda majör depresyon ve travma sonrası stres bozukluğuyla, erkeklerde ise distimiyle ilişkili olduğundan bahseder. Bloch ve arkadaşları (2010), iyi bir ilişkisi olanlara kıyasla kötü bir ilişkiye sahip olan kadınların daha fazla depresif belirtilere sahip olduklarını ve stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu kaydetmişlerdir. Buna paralel bir şekilde Bookwala ve Jacobs (2004), evlilik doyumunun depresif duygu-durum üzerinde anlamlı bir rolü olduğunu belirtmişlerdir. Kim (2012) tarafından, Koreli Amerikalılarla yapılan çalışmada, özellikle kadınlarda evlilik uyumu ve depresyon arasında tersine bir ilişki olduğu görülmüş ve bu ilişkinin kadınlarda depresyonla ilişkili farklılığın önemli bir kısmını açıkladığı vurgulanmıştır. Whisman ve Uebelacker (2009) ise, evlilik anlaşmazlığı ve depresyon belirtileri arasında hem kadınlarda hem de erkeklerde olmak üzere çift yönlü bir ilişki tespit etmişlerdir. Buna göre, eşlerin depresyonu evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkilerken, evlilik uyumundaki bozulma da kişilerde depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Whisman ve Uebelacker (2009)'in orta yaşlı ve yaşlı bireylerle 2 yıllık boylamsal bir desen kullanarak ulaştığı bu bulgu, Davila ve arkadaşları (2002) tarafından yeni evli çiftlerle tekrar ölçümlü olarak yürütülmüş ve aynı sonuca ulaşılmıştır. Whitton ve Whisman (2010)'ın, kadınlarla 12 hafta boyunca yaptığı değerlendirmeler, evlilik doyumundaki istikrarsızlık arttıkça depresyon belirtilerinin arttığını göstermektedir. Bu çalışma, sadece ilişkideki ortalama doyum düzeyinin değil, kişilerarası ilişkideki doyum değişimlerinin de majör depresyonu öngörebilen önemli bir faktör olduğunu vurgulaması açısından önemlidir (Çakır, 2008).

Evlilik ilişkisindeki sorunlarla depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin yanında, sık rastlanan bir diğer psikolojik belirti kümesinin kaygı bozukluklarına ait olduğu görülmektedir. Shahi ve arkadaşları (2011), İran'lı çiftlerde evlilik doyumunu ve ruh sağlığı ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında evlilik ilişkisinin kişilerin ruh sağlığını önemli derecede yordadığını ve bu ilişkinin en çok depresyon ve kaygı

belirtileriyle kendini ortaya koyduğunu göstermişlerdir. Whisman ve arkadaşları (2004), eşlerin kaygı düzeyi yükseldikçe evlilik uyumu puanlarının düştüğünü göstermiş ve sosyal kaygı ile evlilik uyumunun ilişkisinden bahsetmişlerdir. Evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin evlilik süresinden etkilendiğini vurgulamış, buna göre, kısa evliliklerin kadınlarda fobik kaygının, erkeklerde depresyonun ana belirleyicileri olduğunu belirtmişlerdir. Orta uzunluktaki evliliklerde bu belirleyici eşlerin düşmanlık duygularıyken, uzun evliliklerde evlilik doyumunu eşlerin kişilikleri ve yaygın kaygı düzeylerinden etkilenmektedir (Altıntaş, 2014).

Literatüre bakıldığında, bir diğer psikolojik belirti kümesi olarak, eşler arasındaki ilişki ve somatizasyon belirtilerine dair çalışmalara daha az sayıda rastlanmaktadır. Lim (2000) tarafından Çinli-Amerikalı ve Çinli-Malezyalı bireylerle yapılan araştırma, kadın ve erkeğin düşük evlilik doyumunun, eşlerin somatizasyon belirtileriyle anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Fidanoğlu (2007) da evlilerin çift ilişkisinden sağladıkları doyum, fikirler konusunda birlik, hislerin ifade edilmesi ve evliliğin uyumu azaldıkça, somatizasyon puanlarının arttığını bulgulamıştır. Sayıları az olmakla birlikte, somatizasyon belirtilerine ilişkin bu çalışmalar, evlilik ilişkisi ve psikolojik belirtiler ilişkisinde kültürel ve toplumsal farklılıkları akla getirmektedir. Buna göre, batıya göre daha geleneksel ve toplulukçu değerlerin baskın olduğu doğu kültürlerinde, evlilik sorunlarının bir ürünü olarak somatizasyon belirtilerine rastlanma oranı daha yüksek olabilir (Tutarel Kışlak, 1995).

Sonuç olarak, evlilik yaşantısındaki mutluluğun, kişinin toplam mutluluğuna, iş ve arkadaşlık ilişkilerindeki doyumdan çok daha fazla katkı sağladığı düşünüldüğünde, evlilik ilişkisindeki sorunların kişilerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri kaçınılmaz olmaktadır. Literatürde bu konudaki çalışmalara bakıldığında ise, bu etkilerin daha çok kadınlarda ve en çok depresyon, kaygı bozuklukları ve nispeten daha az olmakla beraber somatizasyon belirtileriyle kendini ortaya koyduğu görülmektedir.

2.6. Evlilikte Çatışma ve Çatışma Süreci

Evlilik ilişkileri ve çatışma ile ilgili literatür incelendiğinde, yakın ilişkilere ilişkin olarak pek çok araştırmanın yapılmış olduğu ve çatışma kavramının farklı biçimlerde tanımlandığı görülmektedir. Hatipoğlu (1993) çatışmayı, bir kişinin davranışlarının diğerinin davranışlarını engelleyici olduğunda gözlenen kişilerarası bir süreç olarak tanımlamıştır. Uğurlu (2003) bir çalışmasında evlilik çatışmasının, genel olarak eşlerin birbirlerine olumsuz davranışlar sergileyerek başlayacağı, bu olduğunda da tarafların ya tartışabileceği ya da kaçınabileceklerini ifade etmiştir (Ovalı, 2010).

Tezer (1994) ise eşlerden birinin diğerinin isteklerini engellemesi ve ya engellemeye çalışması ile başlayabilen süreci çatışma olarak tanımlamıştır. Eşler, çatışma yaşamaya başladığı zaman kendisinin ve eşinin taleplerini değerlendirir ve yapılan bu değerlendirmeler bilinçli bir şekilde olmayabilir. Eskiden gelen tecrübe ve alışkanlıklar değerlendirme üzerinde etkili olur. Tezer'e göre esas durum eşlerin birbirlerinin isteklerini algılayabilmesidir. Algılamaların da yüksek oranda olayın sebebi ile bağlantılı olduğu ve yükleme kavramının bu nedenin açıklaması ile doğrudan bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Erok, 2013).

Taylor ve arkadaşlarına göre (2007), çatışma ilişkilerin en iyilerinde bile kaçınılmaz olarak görülmekte ve evli çiftler arasında ise daha yaygın olarak görülmektedir. Çatışmalar çalışma arkadaşları, yöneticiler, aile ve komşular, arkadaşlar ve oda arkadaşları arasındaki ilişkilerde görülebilmekle birlikte; çoğu çalışma karşıt cinsel çiftler arasındaki çatışmaları araştırmıştır.

Çatışmanın yapısına ilişkin olarak Peterson (1983), çatışmanın başlangıç, orta ve sonuç evrelerinden oluştuğunu belirtmektedir. Başlangıç evresinde, davranış veya olay çatışmayı başlatır. Bunu izleyen orta evrede ya çatışma üzerinde yoğunlaşılır ya da ondan kaçınılır. Çatışmanın son evresi olan ayrılma ya da geri çekilme evresinde ise tarafların birinin kazandığı baskın gelme, her iki tarafın ödün verdiği uzlaşma, her iki tarafın ihtiyaçlarını karşılayan bir çözümün bulunduğu bütünleyici anlaşma ve iyileştirme ya da ilişkide uzun süreli değişiklik olur. Boşanma ya da ayrılma, çatışmanın son evresinde gerçekleşir ve burada ya her iki eşin istediği bir durumda

anlaşma ile sonuçlanır ya da taraflardan birinin kazandığı, baskın geldiği ve onun isteğinin gerçekleştiği bir durum olur (Hendrick, 2009).

Birçok araştırmada evlilik çatışmasının, çok farklı nedenlerden dolayı ortaya çıkabildiği belirtilmektedir. Christensen ve Pasch (1993), evlilik çatışmasının nedenlerini, çeşitli evreler temelinde ele almışlardır:

Çıkarların çatıştığı evre ilk evredir. Çatışma bu evre içerisinde, eşlerin birbirine uymayan gereksinim, beklenti ve seçimlerinden kaynaklı olarak yaşanır.

İkinci evrede çatışmalar, stres yaratan temel yaşam olayları veya günlük olaylar gibi stres nedenlerine bağlı olarak ortaya çıkar. Evliliği olumsuz etkileyen bu olaylar, eşlerin bu olaylarla ne şekilde baş ettikleri, onları her yönlü etkileyebilmektedir.

Hızlandırıcı olayların yaşandığı evre üçüncü evredir. Özellikle stres düzeyleri yüksek olan eşler tartışma doğuran daha fazla olumsuz davranış yaşamakta ve bu durumlar da çatışma üzerinde hızlandırıcı bir etki yaratmaktadır. Gerçekte çatışmanın başlamasının sebep olan stres yaratan olaylar değil hızlandıran yaklaşım ve ya olumlu olmayan davranışlardır. Çatışmayı hızlandırıcı olaydan sonra çiftler, çatışmayı sürdürebilir veya çatışmadan kaçınabilirler.

Dördüncü evre katılma - kaçınma evresidir. Bu evrede genellikle çatışmaya dâhil olmanın çatışmadan kaçınmaya göre çiftler için daha yapıcı olacağı düşünülür ve emek harcayarak çatışmalarla ile baş edebileceğine dair inancı olan eşler daha fazla çatışma yaşamaktadırlar.

Etkileşimin senaryoya dönüştüğü evre beşinci evredir. Eşler eğer çatışma sürecinden kaçınmayıp çatışmanın içerisine girerlerse etkileşim senaryosu gelişmektedir. Araştırmacılar burada üç tip senaryo ortaya koymuşlardır: talep etme ve geri çekilme etkileşimi, karşılıklı olumsuz çatışmaya dâhil olma ve karşılıklı olumlu çatışmaya dâhil olmadır. Eşler çatışma sürecinin ardından çatışmaya sebebiyet veren şeylerin neler olduğunu ve bunlarla ilgili hislerini değerlendirirler ve sonuç olarak ya problemi çözüme ulaştırdıklarını ya da eşleri ile ilgili olumsuz fikirlerinin desteklendiğini düşünmeye başlarlar.

Altıncı evre normal düzene dönme evresi olarak değerlendirilmektedir. Çatışmanın kısa vadedeki etkileri ortadan kaldırılmıştır. Bu evrede ve ileriye dönük bazı eşler çatışma süreçlerinden derin bir şekilde etkilenirken, bazıları birbirini bağışlamakta ve uzlaşabilmektedirler.

Çiftler arasındaki ilişkilerin çoğunda çatışmalar bulunmaktadır ve etkileşimlerde geçerlilik kazanan karşılıklı konuşma süreci açısından ihtiyaç bile duyulan bir alan olabilmektedir. Bu yüzden, çiftler için çatışma, bir “eğer” sorusundan çok bir “neden ve nasıl” sorusudur (Hendrick, 2009).

Araştırmacılar, çatışma nedenlerinin çok çeşitli olduğunu belirtmekte, bunların farklı düzeyleri olduğunu ve evlilik çatışmasının nedenlerine ilişkin pek çok faktör önermektedir. Çatışmaların “sözel ve fiziksel istismar, algılanan eşitsizlik, evlilik dışı ilişkiler, güç, madde kötüye kullanımı, para, kıskançlık, cinsellik, eşlerin aileleri, politik, dini, ahlaki ve felsefi bakış açılarındaki farklılıklar ve çok çeşitli kişilik özellikleri, iş kaybı, istenmeyen gebelik, doğal afetler, kalabalık, gürültülü ortamlar gibi istenmeyen olaylar ya da istenmeyen yaşam koşulları” gibi çok çeşitli nedenlerden kaynaklanabileceği bildirilmiştir. Çatışma nedenleri olarak kişilik özellikleri ve iletişime dair faktörlerin yanı sıra, ilişki dışındaki faktörler de çatışma başlatıcı olabilir (Polat, 2012).

Gottman (2000), çiftler için yıpratıcı dört çatışma davranışı betimlemektedir. Bunlar aşağılayıcı eleştiricilik, savunmacı eleştiricilik ve engelleyici eleştiriciliktir. Bu davranışlar, bir olumsuzluk sarmalı ya da bir ardışık süreçler biçiminde görülür. Çatışma, farklı çiftlerde farklı derecelerde ortaya çıkar. İlişkileri sıkıntılı olmayan çiftler için yaklaşık haftada bir çatışmadan, sıkıntılı çiftler için günde bir ya da daha fazla çatışmaya kadar değişir (Canel, 2007).

Bu alanda yapılan çalışmaların sonuçlarına göre, çiftlerin ilişkide algıladıkları doyum ya da doyum sağlayamamaya bağlantılı olan çatışmaların var olmasından çok, eşlerin çatışmayla nasıl baş ettikleri önemlidir. Greef ve Bruyne (2000), çatışmalarla ilgili yapıcı bir biçimde baş edilmeye çalışılırsa, ilişkinin gelişeceğini ve zenginleşeceğini; ancak yapıcı olmayan bir şekilde baş edilmeye çalışılırsa, çiftin doyumsuz bir ilişkiyi sürdürmeye devam edeceğini belirtmiştir. Çatışmaların nasıl

çözümlendiklerine bağlı olarak, bir ilişkiye yardım da edebilir zarar da verebilir. Güçlü duyguların uyarılmasına neden oldukları için çatışmalar yapıcı problem çözümü için en iyi ortamı sağlamayabilirler.

Christensen ve arkadaşları (1995) çiftler arasında yaşanan çatışmaların anlaşılması için isteme/geri çekilme döngüsü adı verilen bir yol önermişlerdir. Bu olaylar sırasında, eşlerden biri, genellikle kadın, eşinden ilişkide değişiklik isteyerek isteme davranışını yerine getirir. Diğer eş, ki bu genellikle erkektir, ilişkide değişiklik veya isteme girişimine direnir ve eşinden uzaklaşarak geri çekilme davranışında bulunur (İlhan, 2009).

Bireylerin çatışmaları nasıl çözdüğü, onların problem çözme becerileriyle ilgilidir. Yeterlilik beklentileri yüksek olan kişiler yapıcı problem çözme davranışına girebilirler ancak bazen de yeterlilik beklentisi yüksek bile olsa kişi bu konuya ilişkin motivasyonunu kaybettiği için problem çözüm davranışına girmeyebilir. Çatışmadan kaçınma davranışı ise yine olumlu ya da olumsuz biçimde olabilir. Kişi bazen standartlarını yeniden tanımlayabilir ve bazı durumlarda ise kişi düşük yeterlilik beklentilerinden dolayı çatışma davranışından kaçınır (Yarış, 2010).

Gotman (1993)'a göre önemli olan, ilişki için olumlu ya da olumsuz bir çatışmanın yalın biçimde ortaya çıkması değil, çatışmayla nasıl başa çıkıldığıdır. İlişkilerde çiftlerin çatışmalarla başa çıkmada sorunlar yaşamalarının nedeni, bir eşin yaşamının diğerinkinden daha iyi olmasından çok, eşlerin yaşamlarının farklı olmasıdır.

Christensen ve Shenk (1991), klinik yardım alan ve boşanan çiftler üzerinde yaptıkları araştırmalarında bu konudaki literatürle tutarlı olarak “kadının talep ettiği ve erkeğin geri çekildiği” örüntünün tüm gruplarda daha fazla görüldüğünü ortaya koymuşlardır. Aynı zamanda, klinik yardım alan ve boşanan çiftlerin, stresli olmayan çiftlere göre daha fazla talep etme ve geri çekilme örüntüsü gösterdikleri ve problem çözme tartışmalarından daha fazla kaçındıkları bulunmuştur. Ayrıca araştırmacılar, klinik yardım alan ve boşanan gruptaki çiftlerin yakınlık ve bağımsızlık konusundaki isteklerinde farklılık gösterdiklerini ortaya koymuşlardır. Çiftlerin bu alana ilişkin farklılıkları ne kadar fazlaysa, talep etme geri çekilme, karşılıklı kaçınma gibi

olumsuz iletişim örüntülerinin de olma olasılığının o kadar fazla olacağı ortaya konmuştur. Ek olarak, stresli çiftlerde daha zayıf iletişim olmasının, bu alandaki uyumsuzluktan kaynaklanabileceği bildirilmiştir (Curun, 2006).

2.7. Evlilik Çatışmasının Nedenleri

Evlilikte yaşanan çatışmanın nedenlerine ilişkin öne sürülen görüşler arasında kişilik özellikleri, eşler arasındaki ilişkinin özellikleri ve çevresel özellikleri (aile geçmişi, demografik değişkenler, iş stresi, ekonomik zorluklar vb.) saymak mümkündür.

Evlilik çatışmasının nedenlerine yönelik görüşlerin bir kısmı kişisel faktörlere vurgu yapmaktadır. Bu faktörlere bakıldığında, eşlerin birbirlerinden beklentilerinin çatışmaya zemin hazırlayabileceği belirtilmektedir (Fincham ve Beach, 2010). Ayrıca, işlevsel olmayan inanç ve yüklemelerin de olumsuz davranışlara yol açarak çatışmaya yol açtığı ifade edilmektedir. Kişilik özellikleri de benzer şekilde evlilikteki davranışlar üzerinde etkili olmakta ve bu yolla çatışmayı ortaya çıkarıcı nitelik taşımaktadır (Tutarel Kışlak, 1995).

Evlilik çatışmasının nedenlerine yönelik kişisel faktörlere daha ayrıntılı bakılacak olunursa, Fincham ve Beach (1999) birbiriyle uyuşmayan amaç, istek ve beklentiler ile amaca yönelik davranışta algılanan engellerin çatışmanın başlangıç noktalarını oluşturduğunu bildirmektedirler. Onur (1986) ve Özgüven (2000) de benzer şekilde, bireylerin evlilik yaşamına ve eşlerine ilişkin çeşitli beklentilerinin altını çizmekte ve bu beklentilerin karşılanmamasının çatışmaya zemin hazırlayabileceğini belirtmektedirler. Çatışmaya neden olan diğer bir kişisel faktörün ise kişilik özellikleri olduğu ifade edilmektedir. Kişilik özellikleri, 60 yıldan uzun bir süredir çiftlerin ilişkilerini açıklama ve çatışma nedenlerini yordamada temel bir faktör olarak araştırmalara konu olmuştur. Kişilik özellikleri bağlamında bir kişi doğrudan davranışları ile (baskın bir kişinin eşini küçümseyen tavırları gibi) ya da olumsuz durumların ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak eşini mutsuz edebilir. Özellikle düşük düzeyde uzlaşıcılık, düşük düzeyde duygusal istikrar ve dominant olmak gibi kişilik özelliklerinin çatışmaları arttırdığı ifade edilmektedir (Ataman, 2011).

Kişilik özellikleri ile ilgili olarak araştırmalarda ele alınan bir diğer özellik ise nevroitiklik düzeyidir. Nevrotiklik genel olarak olumsuz duyguların yaşanma ve gösterilmesinin ağır bastığı, olumlu duyguların azaldığı bir kişilik özelliği olarak tanımlanmakta; nevroitiklik düzeyi yüksek bireylerin nevroitiklik düzeyi düşük olan bireylere göre olumsuz duyguları daha fazla ve daha yoğun ifade etme eğilimde oldukları bildirilmektedir (Lee, 1977). Olumsuz duygular ise evlilik uyumunu zorlaştırmakta ve çatışmaları arttırmaktadır (Bauchard ve ark., 1999). Dolayısıyla, kişilik özellikleri evlilikte ortaya çıkan problemlerin nasıl algılandığını, bireylerin duygularını nasıl ifade ettiklerini ve çatışma sırasında nasıl davrandıklarını etkileyebilmekte; böylelikle çatışmadaki kritik hususlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Evlilikteki çatışmanın nedenlerine yönelik kişisel faktörlere vurgu yapan araştırmacılar, çatışmaların esas sebeplerinden biri olarak da çiftlerin evlilikleriyle alakalı geliştirmiş oldukları gerçekçi ya da uygun olmayan inançları olduğunu ortaya koymuşlardır (Bradbury ve Fincham, 1993). Evlilikle ilgili yüksek ölçüde işlevsel olmayan inançlara sahip olan kadınların çatışma sırasında daha fazla olumsuz davranış sergilediği, erkeklerin de bu davranışlara daha fazla olumsuz karşılık verme davranışı gösterdiği belirtilmektedir.

Mutlu evliliklerde eşin olumsuz bir davranışı (örneğin, suratının asık olması) diğer eş tarafından kalıcı olmayan ve dışsal faktörlere bağlı bir durum olarak değerlendirilirken, mutsuz evliliklerde aynı davranış kalıcı ve eşin kişiliğine bağlı bir durum olarak değerlendirilebilmektedir. Bu çiftler eşin yüksüz mesajları karşısında bile daha fazla olumsuz yükleme yapma ve daha fazla olumsuz karşılık verme eğilimindedirler. Yanı sıra, şikâyetlerini eleştiri biçiminde ifade etmeye, çatışma sırasında savunucu bir tutum takınmaya veya geri çekilmeye daha eğilimlidirler. (Ataman, 2011).

Gottman, (1998)'a göre yükleme biçimleri eşlerin birbirlerini yanlış değerlendirmelerine neden olabilmekte, bu durum olumsuz davranışlarla birleştiğinde de çatışma ortaya çıkmaktadır.

Evlilikte yaşanan çatışmanın nedenlerine yönelik bir diğer sınıflama ilişkinin özelliklerine yoğunlaşmaktadır. Çatışma sürecinde bireysel davranışlardan ziyade çiftler arasındaki ilişkiye odaklanmanın faydalı olduğu yönünde görüşler mevcuttur. Örneğin, kişinin bir suçlama karşısında gösterdiği agresif davranışla, uzlaşmacı bir tutum karşısında gösterdiği agresif davranış birbirinden farklıdır (Koydemir ve ark., 2005).

Çiftler arasındaki ilişkinin özelliklerine yoğunlaşan araştırmalar incelendiğinde, Haley'e (1988) göre evlilik çatışması genellikle çiftlerin hangi kurallara uyacağı ve bu kuralları kimin koyacağı ile ilgili anlaşmazlıklardan kaynaklanmaktadır. Özgüven'e (2000) göre çiftler arasında var olan iletişim, paylaşım duygusu ve sosyal bağlarının önemli derecede bozulmaya uğraması, çiftlerin ikisi üzerinde de stres yaratmakta ve bu durumlar doyum sağlamanın yetersiz olmasıyla beraber çatışma yaşanmasına ve ya boşanma gibi durumların oluşmasına sebebiyet verebilmektedir. Denge teorisine göre ise evlilikteki çatışma ve dağılmanın en önemli yordayıcısı olumlu ve olumsuz iletişim örüntülerinin dengesidir. Dağılmaya eğilimli evliliklerde eşlerden en az birinin diğerine karşı olumsuz davranış örüntülerini sıklıkla sergilediği bilinmektedir (Yarış, 2010).

İlişkideki kâr ve zararlar, alternatiflerin çekiciliği, değişim için var olan bariyerler ilişkinin devamında önemli rol oynamaktadır (Heaton ve Albrecht, 1991). Çatışma nedeni olarak çiftler arasındaki ilişkinin özelliklerinin dikkate alan diğer çalışmacılardan Christensen (1988) ve Jacobson (1989) çiftlerin ilişkilerinde farklı düzeydeki otonomi ve bağımsızlık ile bağlılık ve yakınlık ihtiyaçlarının önemli çatışma nedenlerinden biri olduğunun altını çizmektedirler (Christensen ve Shenk, 1991). Bunun yanı sıra, destekleyici eş davranışı, uygun iletişim becerileri, yüksek doyum düzeyi, paylaşılan aktivite ve inançların çatışma ile olumsuz ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Kadınlar için eşlerinin kıskanç olması ve savurganca para harcaması, sözel ya da fiziksel şiddet uygulaması; her iki eş için evlilik dışı cinsel ilişkinin olması, alkol veya ilaç kullanımı boşanmayı yordayıcı durumlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Fincham, 2003).

Evlilikte çatışmaya neden olan ilişkinin özelliklerini yönelik yapılan diğer araştırmalar duygusal tepkiselliğin ilişkideki stresin, çözülmenin ve terapiye

başvurunun habercisi olduğunu göstermektedir (Gottman ve ark., 1998; Griffin, 2003). Fincham'a (2003) göre çiftler arasında yüksek duygusal dışavurum varsa, bu durum eşlerin olumsuz davranışlarını arttırmaktadır. Olumsuz davranışların artması çiftler daha fazla çatışmaya girmekte ve evlilik doyumu düzeyi düşmektedir. Hassaslık, kırılabilirlik gibi duyguların gösterilmesi ilişkideki yakınlık ve dürüstlüğü artmasına katkıda bulunurken; öfke, ketlenme gibi duyguların dışarı vurumu ilişkinin doyumsuz ve sıkıntılı olarak algılanmasına neden olabilmektedir (Ülker, 2011).

Çatışmaya ilişkin özellikleri açısından bakıldığında, evlilik çatışmasını yoğun olarak yaşayan ve daha az yaşayan çiftlerin ilişkileri arasında birtakım farklılıklar olduğu bildirilmektedir. Buna göre çatışmayı yoğun yaşayan çiftlerin birbirlerinin farklılıklarını daha fazla vurguladıkları ortaya çıkmıştır (Fincham, 2003). Daha az çatışma yaşayan çiftlerde çatışmanın her iki eş açısından nasıl sonuçlar doğurduğu önemlidir ve eşler arasındaki farklılıklar minimize edilebilmektedir (Fincham ve Beach, 1999). Fincham (2003) ve Gottman (1998), problem yaşayan çiftlerin problem yaşamayan çiftlere göre daha olumsuz bir duruş sergilediğini, eşlerin birbirlerinin olumsuz davranışlarına olumsuz davranışlarla karşılık verme ve olumlu davranışları olumsuz davranışlarla bastırmanın daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Böyle çiftlerde diğer eş tarafından verilen karşılıklar ise kısır döngüyü devam ettirici nitelikte olmaktadır. Bunun yanı sıra, söz konusu çiftlerde çatışmayı tamir etme girişimleri de aynı şekilde olumsuz duygular içermektedir. Gottman ve Levenson'a (1992) göre ise eşlerden en az birinin diğerine karşı olumsuz davranma eğiliminin olduğu çiftler daha fazla çatışma yönelimli, çatışma sırasında daha savunmacı, öfkeli, inatçı, birbirlerini daha az dinleyen ve birbirleri ile daha az ilgilenen çiftlerdir. Diğer yandan, işlevselliği yüksek olan çiftlerin çatışma sırasında yıkıcı eğilimlerini bastırabildikleri ve yapıcı yollardan baş etmeye çalıştıkları bildirilmektedir (Erok, 2013).

Evlilikte çatışma nedeni olarak çiftler arasındaki ilişkinin özellikleri incelendiğinde, bu ilişkinin çeşitli şekillerde çatışma üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Buna göre özellikle eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını dikkate almadıkları, birbirine yönelik olumsuz (savunucu, eleştirel vb.) bir tutum içerisinde oldukları ilişki örüntüleri çatışmaya zemin hazırlamaktadır (Polat,2012).

Evlilikte yaşanan çatışmaları çevresel faktörler açısından ele alan araştırmalar toplumsal değişim sonucunda ortaya çıkan cinsiyet rollerindeki değişimle de ilgilenmişlerdir. Buna göre özellikle toplumsal değişimlerin sonucunda erkekle aynı koşullarda çalışma yaşamına katılan kadın, geleneksel değer ve normlar ile aktarılan rolleri daha fazla sorgulamakta ve daha eşitlikçi bir aile yapısını talep etmektedir (Çınar, 2008). Kadının çalışması ile birlikte işte ve evde talepler artmaya başlamış ve özellikle anne olması durumunda, bu durum bir stres kaynağı haline gelmiştir (Rogers ve Amato, 2000).

Stresin yanı sıra, çift olarak geçirilen zamanın azlığı, rol çatışmaları, kadının ev işlerindeki paylaşıma yönelik algıladığı adaletsizlik de evlilik niteliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Booth (1995) yaptığı araştırmada eşitlik taraftarı olan kadınların kendilerini daha dezavantajlı algıladıklarını ve böylece evliliklerinde daha az mutlu olduklarını bulmuşlardır. Bu kadınların eşlerinden daha fazla talepte bulduklarını ve onlara daha fazla baskı yaptıklarını, kocaların ise durumlarının değişmemesi için direnç gösterdiklerini, böylelikle daha fazla çatışma oluştuğunu ileri sürmüşlerdir.

Çatışma nedeni olarak çevresel faktörler incelendiğinde, özellikle yaşanmış veya hâlihazırda süregelen stresli yaşam olaylarının kişilerin ilişkileri nasıl algıladıkları üzerinde belirleyici olduğu, bu durumun da çatışmayı ortaya çıkarabildiği görülmektedir. Evlilikte çatışma nedenleri incelendiğinde kişisel özellikler, ilişkinin kendine has özellikleri ve çevresel faktörlerin ön plana çıktığı dikkati çekmektedir. Sözü edilen faktörler eşlerin birbirlerine karşı duygularını ve bunları ifade edişlerini, birbirlerine ve ilişkilerine yönelik algılarını ve davranışlarını etkilemektedir. (Çınar, 2008).

2.8. Evlilik Çatışmasının Sonuçları

Evlilik meydana gelen çatışmalar ile ilgili literatürde dikkati çeken konu, çatışmanın sonuçlarına yöneliktir. Araştırmacılar, çatışmanın eşlerin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerinde etkili olup olmadığı, çocuklarda görülen ruhsal problemlerle ilişkisinin bulunup bulunmadığı gibi çeşitli alanlara odaklanmışlardır.

Genel olarak bakıldığında, evli insanlar evli olmayanlardan daha sağlıklı bulunmuşlardır. Bununla beraber, evlilikte yaşanan çatışmalar fiziksel sağlığın bozulması, kanser, kalp hastalıkları, kronik ağrı gibi rahatsızlıklarla ilişkili bulunmuştur (Fincham, 2003). Çatışma sırasında sergilenen düşmanca davranışlar bağışıklık sistemi, hormonal sistem ve kalp ve damar sisteminin işlevlerindeki değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Amerika’da evli çiftlerin %30’unda fiziksel agresyon görüldüğü ve bu durumun %10 oranında fiziksel rahatsızlıklara neden olduğu bildirilmektedir (Fincham, 2003). Bazı araştırmalarda psikolojik sorunları nedeniyle ilgili yerlere müracaat eden kişilerin %40’ının yaşadığı sorunların önemli bir parçasının evlilik sorunları olduğu, ayrılmanın en önemli stres kaynaklarından birini oluşturduğu belirlenmiştir. Evlilikte yaşanan stresin kaygı bozuklukları ve depresyon yaşama riskini arttırdığına yönelik kanıtlar mevcuttur. Evliliğin başında yaşanan sık ve yoğun çatışmalar ilerleyen yıllarda düşük düzeyde eşe bağlılık, düşük düzeyde duygusal dışavurum, ilişkiyle ilgili işlevsel olmayan inançlar ve yüksek düzeyde stresle bağlantılı bulunmuştur (Çakır, 2008).

Evlilikte yaşanan çatışmalar kadınlarda özellikle travma sonrası stres bozukluğu, distimik bozukluk, majör depresyon (Whisman, 1999) ve yeme bozuklukları (Fincham, 2010) ile; erkeklerde ise distimik bozukluk, majör depresyon (Whisman, 1999), alkol bağımlılığı ve epizodik içme davranışı (Fincham, 2010) ile ilişkili bulunmuştur. Stitih ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan bir meta-analizde evlilik çatışması ile şiddet davranış arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Fincham (1994) evlilik çatışmasının ebeveynlik üzerindeki olumsuz etkilerinin çocuklar açısından riskli olduğunu bildirmektedir. Yaşanan çatışma süreci ebeveynin çocuğa karşı davranışlarını ve onun ihtiyaçlarını karşılamasını engelleyebilmekte, bu durum da çocukları olumsuz yönde etkilemektedir. Şahit olunan ebeveynler arası düşmanca çatışma, ebeveyn-çocuk ilişkisinin daha düşmanca ve tehdit edici algılanmasına yol açmaktadır. Özellikle de, çatışma konusu çocuklarla ilişkili olduğunda, çocuklarda daha fazla uyum problemleri görülebilmektedir. Bununla birlikte eğer çocuklar ebeveynler arasında yakın ve istikrarlı bir ilişki olduğunu anlıyorsa, çatışmadan etkilenme olasılıkları daha düşüktür (McNulty ve

Russel, 2010). Özellikle, öfke ve agresyonun az olduğu, etkili bir şekilde çözülebilen çatışmalar çocuklar için yapıcı etkiler olabilmektedir (Grych ve ark., 1992).

Evlilik çatışmasının olumsuz sonuçlarının yanı sıra olumlu sonuçları da olabilmektedir. Çiftlerin geçici olarak kendilerini kötü hissetmelerine neden olan problemler problem çözümüne katkıda bulunuyor, arzu edilen değişimi gerçekleştirme konusunda motive ediyorsa uzun vadede ilişki için olumlu sonuçlar doğurmaktadır. Örneğin, madde kullanan birinin eşi onu kınayarak madde kullanımından vazgeçmesini sağlayabiliyorsa, söz konusu durum ilişki için olumlu sonuçları da beraberinde getirir; ancak bu davranışlar çok önemli olmayan, nadiren karşılaşılan durumlarda kullanılırsa ilişkinin yararına etki yapmamaktadır (McNulty ve Russel, 2010).

Görüldüğü gibi, evlilik çatışmasının olumlu ve olumsuz sonuçları olabilmektedir. Çatışmanın olumsuz sonuçlarına bakıldığında, çiftlerde meydana gelen çeşitli fiziksel ve ruhsal bozuklukların yanı sıra çiftlerin çocuklarının da bu süreçten olumsuz etkilenemedikleri dikkati çekmektedir. Çatışmanın ne tür sonuçlar doğurduğu, ne şekilde yaşandığı ve nasıl ele alındığına göre değişmektedir. Bu doğrultuda, çatışma çözüm stillerini incelemek evlilik çatışmasını daha iyi anlamayı sağlayacaktır.

2.9. Evlilikte Çatışma Çözüm Yolları

Evlilik çatışması incelendiği araştırmaların vurguladığı nokta çatışma çözümüdür. Karney ve Bradbury'ye (1995) göre çatışma süreci değişik derecelerde işlevsel olan çatışma çözme davranışlarına neden olmaktadır. Söz konusu çatışma çözme davranışlarının niteliği çatışmaların miktar ve yoğunluğunu tahmin etmede belirleyicidir ve evlilikte nitelik ve istikrarı etkilemektedir.

Evlili çiftler çeşitli çatışma çözüm stilleri kullanmaktadırlar. Bunların bir kısmı etkili çatışma çözüm stilleri olarak bilinmektedir. Örneğin, çatışma sırasında eşlerin birbirlerini etkili dinlemeleri, problemlerine yönelik işbirlikçi bir yaklaşım içinde olmaları uyum sağlayıcı çatışma çözüm stilleri arasındadır. Diğer yandan, etkisiz

çatışma çözüm stilleri de kullanabilmektedir. Çatışmadan kaçınma, fiziksel ya da sözel şiddete başvurma bunlar arasında sayılabilir (Mahoney, 2005). McNulty ve Russel'e (2010) göre olumsuz problem çözme davranışları (eleştirme, dinlememe ve küçümseme vb.) yüksek düzeyde olumsuz duygu ya da düşük düzeyde olumlu duygu ile birleştiğinde uzun vadede ilişki için olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Sakız, 2011).

Çatışma çözme sürecinde çiftlerin birbirlerine yönelik kullandıkları doğrudan ifadeler (çok içiyorsun, içmeyi bırakmak zorundasın vb.), ilişkiye yarar sağlama noktasında dolaylı (beni sevmiyor olmalısın vb.) ifadelerden daha etkili bulunmuştur. Sözü edilen ifade biçimleri problemin önemi ile ilgili net bir ifade içermekte, dolayısıyla karşı tarafı kararsız bırakmamaktadır (McNulty ve Russel, 2010). Çatışma çözme sürecinde altı çizilen bir diğer nokta ise çiftlerin birbirlerine yönelik eleştiri biçimleridir. Buna göre kişilerin karakterine yönelik eleştirilerdense davranışına yönelik eleştirilerin olduğu çatışma davranışları çözüm açısından daha uygun olabilmekte, dolayısıyla ilişkiye daha az zarar vermektedir.

Çatışma çözümü açısından kadın ve erkeklerin birbirlerinden farklı olduklarına dair görüşler mevcuttur. Yapılan araştırmalar çatışma çözümünde erkeklerin sözel olmayan yolları, kadınların ise anlatımcı, dışa vurumcu yolları daha fazla tercih ettiklerine işaret etmektedir (Faulkner ve ark., 2005). Gottman ve Levenson'a (1992) göre kadınlar eşleri ile kıyaslandığında, evlilikteki dengeyi kurmakta daha fazla sorumluluk almaktadırlar. Bu doğrultuda çatışma sırasında kadınlar tarafından birtakım davranışların sergilenmesi, sergilenen davranışlar öfkeli davranışlar bile olsa erkekler ile kıyaslandığında aktif ve yapıcı problem çözümüne katkıda bulunarak çatışmanın çözülmesini kolaylaştırabilmektedir. Oysa erkekler tarafından sergilenen öfkeli davranışlar çatışmanın çözümünü zorlaştırmaktadır (Ovalı, 2014).

Çatışma çözümü, çiftlerin ilişkileri açısından son derece önemli görünmektedir. Gottman (1994) ve O'Leary (1988) çatışma yönetimini öğrenmenin doyumlu bir yakın ilişkiyi devam ettirmede temel bir bileşen olduğunu bildirmişlerdir. Çatışmanın uygun bir şekilde ele alınmaması eşlerin birbirlerine karşı daha kırıcı, öfkeli ya da savunucu olmaya sürükleyebilmekte ve problem çözme

girişimlerinden vazgeçirebilmektedir (Keller ve ark., 2004). Bu doğrultuda, çatışmanın eşler üzerinde bıraktığı etkilerin, çatışmanın ne şekilde çözümlendiğiyle sıkı sıkıya ilişkili olduğu söylenebilir.

2.10. Depresyon

Bu bölümde depresyonun tanımı ve belirtileri ifade edilmekte ve depresyonda kullanılabilen tedavilerden söz edilmektedir. Ayrıca depresyonun açıklanması konusunda önemli yer tutan bilişsel yaklaşımlar da açıklanmaktadır.

2.10.1. Depresyonun Tanımı

Günlük hayatta insanın verimliliğini ve başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biri ruh sağlığıdır. Kişi yaşamdan zevk aldığı ölçüde iş hayatında ve özel hayatında başarılı olabilmektedir. Bu nedenle kişinin ruh sağlığı, günlük aktivitelerini yerine getirirken çok önem arz eder. Kişinin yaşamından zevk alması, günlük etkinlikleri şevkle yerine getirmesi, belli bir amacının olması ve bu amacına yönelik yaşamını sürdürmesi, insana kendisini değerli hissettiren, sorunlarla başa çıkmasını sağlayan ve maddi manevi bir şeyler üretmesine katkı sağlayan temel unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır (Kelleci, 2007).

Depresyon sözcüğü Latince “depressus” sözcüğünden gelmekte olup, aşağıya çekmek, bitkinleşme, gamlı olma, kederlenme, cesaretin kırılması, donuklaştırma ve durgunlaştırma anlamlarına gelmektedir. Türkçe karşılığı ise ruhsal çöküntü ya da çökkünlüktür (Köknel, 2005). Köroğlu (2006)’a göre ise gelip geçici olan bir çeşit kötü his, duygusal durum ya da üzüntüden ziyade oldukça uzun süreli olmak kaydıyla kişinin kendini ileri derecede çökkün hissetmesidir.

Depresyon kişisel, toplumsal, mesleki, ekonomik kayıplara ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilen psikiyatrik bir hastalıktır (Tezcan, 2011). Depresyon en yalın şekilde kedere, eleme benzer bir duygulanım durumu diye tarif edilebilir (Işık, 1991). Depresyon karamsarlık, yetersizlik ve değersizlik duygusu, hoşnutsuzluk, yaşama karşı ilgisizlik, önemsiz nedenlerden dolayı kendini suçlama eğilimi ve suçluluk duygusu, çaresiz ve yetersiz hissetme, aşırı uyku veya uykusuzluk, aşırı

yeme veya iştahsızlık, psikomotor retardasyon veya ajitasyon, dikkat eksikliği, anhedoni, fiziksel şikayetler, ileri seviyelerinde ölüm ve intihar düşünceleri vb. durumlar ile açıklanabilen, bir olaya bağlı olarak ortaya çıkan ruhsal çöküş durumu olarak tanımlanmaktadır. Psikiyatride, yukarıda belirtilen ruh halinin uzun süre devam etmesi ve bu olumsuz ruh halinin kişinin sosyal, bireysel veya mesleki yaşamı hissedilir bir şekilde ağır seyretmesi halinde bu durum ruhsal bir bozukluk olarak değerlendirilmektedir (Budak, 2000).

Dünya Sağlık Örgütü'nün verileri incelendiğinde tüm dünyanın genelinde 121 milyon depresyon hastası bulunmaktadır ve bu hastaların ancak % 25'i gibi çok düşük bir kısmı tedavi görmektedir. Ayrıca her yıl yaklaşık 850 bin insan depresyonla ilişkili olarak intihar etmektedir (www.who.int).

Normal bir duygu, belirti ya da sendrom grubu olarak ele alınabilecek olan depresyon, psikolojide bilişsel, algısal veya motor performansta azalmayı anlatmak için kullanılır. Klinik psikiyatride ise normal duygu oynamalarından melankoliye kadar uzanan geniş bir yelpazede duygusal değişiklikleri içerir. Bir sendrom olarak depresyonda, değersizlik ve suçluluk duyguları, ümitsizlik, çaresizlik, ilgisizlik, isteksizlik, intihar düşünceleri, kaygı gibi belirtilerin yanında iştahsızlık, kilo değişiklikleri, kabızlık, psikomotor retardasyon ya da ajitasyon, baş ağrısı ve diğer bedensel belirtilerle giden bir tablo ortaya çıkmaktadır (Tuncer, 1999). Depresyonun önemli bir psikolojik boyutu vardır. Fakat depresyonun beyin faaliyetlerinin bozulmasından dolayı ortaya çıkan biyolojik kökenli bir bozukluk olduğu görüşü de son zamanlarda ileri sürülmektedir. Beyin, duygular ile düşünceleri yöneten bir organ olduğu için, beyin hastalıklarında duygusal değişiklikler ve düşünce bozuklukları sık görülmektedir. Şu halde depresyonun hem biyolojik hem de psikolojik bir yönünün olduğu söylenebilir (Tan, 2009).

Depresyon, duyguları ve algıları çarpıtan, karşı konulamaz bir ruhsal durum olarak nitelendirilebilir. Kişi kendini karamsar, kederli ve umutsuz hisseder. Çevredeki olaylar anlamsız gelir. Kızgınlık, yaşama karşı kayıtsızlık ya da suçluluk gibi duyguların baskın olduğu bir ruhsal durum yaşanabilir. Bu durum kadını, erkeği, genci ve yaşlıyı aynı şekilde etkiler. Irklar ve sosyoekonomik sınıflar arasında da fark gözetmez. Olay altı aydan iki yıla kadar uzayabilir ve bir insanın yaşamı

boyunca farklı zamanlarda yeniden ortaya çıkabilir. Psikolojik rahatsızlıkların arasında en sık karşılaşılan hastalıkların başında depresyon gelmektedir. Bu konuda söylenebilecek en iyi şey, depresyonun tedavi olasılığı yüksek bir hastalık olduğudur (Çakır, 2008).

İsteksizlik ve hayattan zevk almama gibi problemleri olan insanlarda genel olarak depresyondan söz etmek mümkün olmaktadır. Depresyon, kişinin yaşama isteğini olumsuz yönde etkileyen, kişiye kendini derinden bir keder içinde hissettiren, geleceğe ilişkin olarak kötümser veya karamsar bakış açısına sahip olmasına sebep olan, geçmişe ilişkin olarak yoğun bir pişmanlık ya da suçluluk gibi olumsuz duyguların taşınmasına sebep olan, ölümü düşündüren ve hatta ölüme sebebiyet verebilen, uyku, iştah ve cinsel istekte bir takım fizyolojik bozukluklara sebep olabilen bir çeşit hastalıktır Depresyon, eğitim ve öğretimle kazanılan ve çevresel etkenlerin etkisiyle oluşan, genellikle olumsuz hayat olaylarıyla tetiklenen ve pekişen, bazen içlerinden birinin diğerlerinin önüne geçtiği, biyolojik yatkınlığın büyük bir rol oynadığı bir bozukluktur. Bütün organizmayı ve hatta kişinin içinde bulunduğu sosyal çevreyi derinden etkileyebilmektedir (Alper, 1997).

Bireylerin yaşam boyunca edindikleri tecrübeler, çevresel faktörler, depresif belirtilerin nedenleri ile ilişkilendirilmektedir. Düşük gelir seviyesi, kronik hastalık, sakatlık, göç vb. olaylar da depresyona neden olabilmekte ve tetikleyebilmektedir. Depresyonun kişinin işlevselliği üzerinde düşünsel süreçte bozulmalar, benlik değerinde değişimler, uyku ve iştahta uç sınırlarda değişimler (çok artması ya da çok azalması gibi), ilgide azalma, umutsuzluk ve memnuniyetsizlik gibi olumsuz etkileri bulunmaktadır (Sakız, 2011). Depresyonun neden olduğu fiziksel ve zihinsel yeti yitimi, sosyal ve mesleksi olabilmekte ve bireyin iş hayatının yanı sıra, özel hayatını ve aile hayatını derinden sarsabilmektedir. Bu nedenle depresyon bireyin olduğu kadar bireyin çevresinin ve bakımını üstlenen kişilerin üzerinde de ciddi olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Depresyon kolayca tanısı konan ve tedavisi olan bir bozukluk olduğu yönündeki önyargıya rağmen yeterince tanısı konamayan ve tedavisi tam anlamıyla gerçekleştirilemeyen bir bozukluktur (Akkaya, 2005).

Depresyonla alakalı olarak geliştirilen kuramların birçoğu depresyonda olumsuz düşünce ve beklentinin etkin olduğunu göstermektedir ve depresyon ile umutsuzluk arasında ilişki kurmuşlardır. Bireyin ruh sağlığını son derece olumsuz etkileyen umutsuzluk duygusu, depresyonda klinik tablonun bir parçası olarak yer alabilir. Umutsuzluk, depresyondan bağımsız olarak intihar niyetini etkilemektedir. Umutsuzluk yaşayan kişilerin yarısından çoğunda umutsuzluk süreklilik göstermekte ve yaklaşık olarak iki yıl sonra da sürmekte olduğu bildirilmiştir (Çelikel ve Erkorkmaz, 2008).

Depresyonu farklı bakış açılarından değerlendiren psikodinamik yaklaşıma göre depresyon, ruhsal aygıtın zorlanma karşısında verdiği bir tepkidir. Depresyon bireyin biyopsikososyal bütünlüğünün bozulması ve bununla bağlantılı olarak da bu sistemin hem kendi içinde hem de dış çevre ile olan fonksiyonel dengesinin bozulması olarak da ifade edilebilir. Her sistemin bozulmasındaki ilk emare, işlev seviyesinde bir çöküş ile beraber sistemi daha gerideki bir aşamada işler durumda çabasıdır. İşleyen sistemde savunma mekanizmalarının otomatik olarak devreye girmesiyle bozulma onarılmaya çalışılır. Bu nedenle depresyon, bir çeşit savunma mekanizması olarak da görülebilir (Kazancı, 2010).

Pek çok çocuğun büyüme süreci depresyonda olan bir ebeveynle ya da ebeveynlerle geçmektedir. Çocukların ve ergenlerin fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sağlıklı birer birey olarak gelişmelerini sağlayan en önemli faktör ailedir. Ebeveynlerin birinin ya da her ikisinin birden depresyonda olması bu sağlıklı gelişim ortamını olumsuz etkilemektedir. Bu da çocukların çeşitli sorunlar geliştirmelerinde başrol oynamaktadır. Ebeveynlerinden birinin ya da her ikisinin birden depresyonda olduğu çocuklar, ilerleyen yaşlarında çeşitli uyum ve davranış sorunlarının yanı sıra, başta depresyon olmak üzere, ciddi psikolojik sorunlar geliştirmektedirler. Ayrıca bu çocukların, sıkça intihar düşüncesi ya da davranışı bildirdikleri de saptanmıştır. Depresyonu olan ebeveynlerin çocuklarındaki psikopatoloji oranını artıran risk faktörleri olarak genetik etkiler, evlilikte yaşanan sorunlar, ebeveyn olmak ile ilgili yaşanan sıkıntılar ile ebeveynin rahatsızlığının kronikliği ve sıklığıdır (Aktan, 2009).

Depresyonun süreklilik göstermesi nedeniyle geçirilmiş olan her atak sürecinin yeni bir atak geliştirme olasılığını arttırdığı da bilinen bir gerçektir. Bu nedenle daha önce depresyon atağı geçiren bir kişinin ikinci bir atak geçirme ihtimali iki yıl içinde % 40, beş yıl içinde %60, on yıl içinde % 75 ve on beş yıl içinde ise % 85 olarak bulunmuştur (Akkaya, 2005).

Depresyonun ileri boyutlarında intihara olan meyil artabilmektedir. Bu meyil kimi durumlarda yalnızca bir istek olarak kalırken, çoğu zaman intihar girişimlerine neden olabilmektedir. Yalnızca İngiltere’de her yıl yüz bin kişinin 16’sı intihar sonucu ölmektedir. Ölüme sonuçlanan intiharların her biri için ise 50 intihar girişimi kayıtlara geçmiştir. Ancak gerçek sayıların kayıtların çok altında kaldığı gerçeği göz önüne alındığında gerçek sayıya ulaşabilmek imkânsız olmaktadır (Blackburn, 1992).

Depresyon, yaygın görülmesi, kronikleşme riskinin yüksekliği, yineleme oranının yüksekliği, önemli derecede intihar riski bulunması, işgücü kaybı oluşturması, fiziksel ve ruhsal yetilerin kaybolma riskinin yüksekliği ve tedavisinin güç olması gibi nedenlerle günümüz toplumunda çok ciddi bir toplum sağlığı sorunu haline almıştır (Kaya ve ark., 2007). Günümüz dünyasında bu denli büyük bir sorun teşkil eden depresyon konusunda, en az yukarıda sayılan nedenler kadar önemli olan bir diğer problem ise, insanların depresyonu bir hastalık olarak görmemesi ve dolayısıyla da tedavi yoluna gitmemesidir. Depresyonun ruhsal etkileri göz ardı edilerek ancak bedensel etkileri baş gösterdiğinde tedavisi için hekime başvurulmaktadır. Bu durum yalnızca ülkemiz için değil tüm dünyada geçerlidir. Bu nedenle depresyon konusunda sağlanan veriler, ancak kliniğe başvuran hastaların sayısını belirtebilmektedir ki bu sayı gerçek rakamın çok ama çok altındadır (Savrun, 1999).

2.10.2. Depresyonun Klinik Görünümü

Depresif belirtiler günümüzde birçok insanın günlük yaşamında görülmektedir. Bu tip insanlar içinde buldukları bu durumdan yakınmakta ve bunu jest, mimik, hareket ve sözleri ile dile getirmekle birlikte günlük yaşantılarına devam

etmektedirler. Dikkatsizlik, dikkati odaklayamama, dalgınlık, unutkanlık, düşüncelerin dağılması gibi zihinsel işlev bozuklukları, aslında kişinin gündelik yaşamının bir parçasıdır. Bu nedenle depresyondan söz edebilmek için bu gibi belirtilerin varlığından çok bunların sıklığı, şiddeti ve süresinin uzunluğu önemli olmaktadır (Köknel, 2005). Birkaç günlük dikkatsizlik ve dikkati odaklayamama durumu yorgunlukla açıklanabilecek olup depresyondan söz etmek doğru değildir. Depresyondan söz edebilmenin koşullarından bir diğeri de depresif duygunun varlığının yanı sıra, ilgi kaybı ve daha önce zevk alınan aktivitelerden artık zevk alamama durumunun oluşmasıdır. Çoğu durumda depresyon tek bir nedenden ileri gelmemekte, birçok etkenin bileşimi olarak karşımıza çıkmaktadır.

Genel olarak depresyonun belirtileri olarak sürekli üzüntülü olma durumu, genel bir isteksizlik, sürekli bir huzursuzluk ve kaygılı olma, yaşama sevincinin kaybedilmesi, kişisel sorumlulukların yerine getirilmemesi, duygu durumunda aşırı dalgalanmalar, umutsuzluk duygularındaki artış, kendini değersiz hissetme, sürekli olumsuz düşüncelere sahip olma, alkol ya da ilaç kullanımında artış ve hatta uyuşturucu kullanımı, intihar düşünceleri ve ölüm sayılabilmektedir (Koroğlu, 2006).

Ancak depresyon, sadece üzgün ruh halini değil ayrıca çok sayıda kendini eleştirme, umutsuzluk, intihar düşünceleri, dikkati toplamakta güçlük ve genel bir olumsuzluk hali olarak tanımlanabilecek olan kognitif belirtilerin yanı sıra, davranışsal, fiziksel ve duygusal belirtileri de içermektedir. Bu belirtilerin şiddetli, kalıcı veya tekrarlı olması durumunda kişisel ilişkiler ve çalışma hayatı üzerinde son derece olumsuz etkiler meydana gelebilmektedir. Depresif olan hemen herkes kendini eleştirmeye yönelik düşüncelere sahip olmaktadır. Hiç şüphesiz bu düşünceler son derece zarar vericidir. Çünkü bu eleştiriler kendine güvensizliğe, kendini beğenmemeye ve ilişki sorunlarına katkıda bulunarak kişinin kendisini iyi hissettirecek şeyler yapmasına engel olmaktadır (Altıntaş, 2014)

Depresyonun kognitif belirtilerinin bir diğeri hayat hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmaktır. Yaşanmakta olan deneyimleri olumsuz olarak düşünmek depresyonun bir diğer özelliği olmaktadır. Çevrede olup biten olayların yanlış yorumlanması sonucu başkaları olumsuz, art niyetli ya da eleştirel olarak algılanmaktadır. Bu gibi durumlarda kişinin düşünme şekli olumsuza odaklanarak

olumlu yönlerin göz ardı edilmesi söz konusudur. Örneğin gazetedeki iyi olayları hatırlamaktansa felaket haberlerini hatırlamak bu ruh hali için örnek teşkil etmektedir. Depresyonun kognitif belirtilerinden bir diğeri de gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmaktır. Bu gibi durumlarda kişi geleceğin tamamen olumsuz olacağını düşünmektedir. Olayların tamamen olumsuz geçeceğine yönelik beklentilere umutsuzluk denmektedir. En uç nokta olarak umutsuzluk intihara sürükleyebilen tehlikeli bir duygu durumudur (Aktan, 2009).

Depresyonla bağlantılı davranışsal değişiklikler; diğeri insanlardan uzaklaşma, keyif veren aktiviteleri eskisi kadar sık yapmama ve aktivitelere başlamada güçlük çekmek olarak sıralanabilmektedir. Depresyonla bağlantılı fiziksel belirtiler; uykusuzluk ya da normalden daha az veya daha çok uyuma, normalden daha az veya daha çok yemek yeme ve kilo değişimlerini içermektedir. Depresyona eşlik eden duygusal belirtiler ise; üzüntü, huzursuzluk, öfke, suçluluk ve sinirlilik hisleridir. Birçok insan bu gibi belirtileri depresyona bağlamamaktaysa da bu belirtiler çoğu zaman depresyonla ilgilidir ve depresyonun başarılı tedavisi, ilgili tüm belirtilerde iyileşme ile sonuçlanmaktadır. (Greenberger ve Padesky, 2007).

Tablo 1. Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) DSM-V Depresyon Tanı Kriterleri

<ol style="list-style-type: none">1. Depresif duygudurum: Kişinin kendisini boşlukta hissetmesi, ağlamaklı olması, her şeyin kötü tarafını görme, değersizlik, çaba harcamanın anlamsız gelmesi.2. Önceden hoşlanılan şeylere karşı ilginin azalması, zevk alamama, yapılan işe kişinin kendisini verememesi.3. Suçluluk duygusu: Kişinin gerçek ya da hayali konularda kendisini aşırı ya da uygunsuz şekilde eleştirmesi, kınaması ya da suçlamasıdır. Kişiler çoğu kez içinde oldukları durumun kendi hataları olduğunu düşünerek geçmişlerinde de kendilerini suçlayabilecekleri bir şeyleri kolayca bulurlar. Öğrenci tembel olmakla, iş adamı önüne çıkan şanslarını iyi kullanmamakla, anne çocuklarını ihmal ettiğini düşünerek, eşler de ellerinden geleni yapmamakla ilgili kendini suçlayabilir.4. İntihar düşünceleri: İntihar düşünceleri, genellikle depresyon şiddeti arttıkça ortaya çıkar. Major depresyonlu hastaların yaklaşık altıda birinde intihar girişimine rastlanmaktadır. Bu tip düşünceler mutlaka ciddiye alınmalı ve kişinin bu durumu yaşamasına ilişkin nedenler araştırılmalıdır. Profesyonel destek mutlaka alınmalıdır. Eğer kişi yardım almak için ikna edilemiyorsa, yakınları profesyonel destek için yönlendirilmelidir.5. Unutkanlık, dikkat dağınıklığı,6. Sürekli endişe, korku, gerginlik, huzursuzluk,7. Uykuda artış ya da azalış,8. Enerji kaybı, halsizlik,9. Cinsel istekte azalma gibi belirtiler de depresif bozukluğa işaret etmektedir.

Kaynak: (Köroğlu, 2013)

Yukarıdaki belirtilerin en az beşinin, en az iki hafta boyunca görülmesi durumunda bir majör depresyon atağından söz etmek mümkün olmaktadır. İnsanın kendini mutsuz hissettiği her durum depresyon olmamakla birlikte, kişinin dış görünümüne ve kişisel bakımına verdiği önemin azalması, her zaman zevk aldığı etkinliklere olan ilgisinin azalması depresyonun belirtilerindendir. Bununla birlikte kimi kişilerde bedensel yakınmalar ve çeşitli vücut ağrıları oluşmaktadır. Kişi, bu ağrılarınin sebebini çoğu zaman depresyona yormamakta, bu nedenle ağrıyan bölgesinin uzmanına danışmaktadır. Ancak çoğu zaman bu gibi durumlarda ağrının sebebi organik olmamakta, depresyona bağlı olarak geliştii belirlenmektedir (Ercan, 2004).

2.10.3. Depresyon Nedenleri

Depresyonun nedenine ilişkin olarak yapılan çalışmalar biyolojik ve psikolojik faktörleri birlikte ele almaktadır.

2.10.3.1. Psikolojik Faktörler

Her ne kadar her insanın belli olaylara karşı tepkisi kendine özgü olsa da depresyon öncesi oluşan bazı olaylarda bir ortaklık söz konusu olmaktadır. Bunlar genellikle sevilen birinin kaybı, anne, baba, eş ya da çocuğun kaybı, iş, saygınlık ve statü kayıpları, sevgiliden ayrılma gibi durumlardır. Günümüzde kabul edilen ortak bir görüşe göre depresyonun ortaya çıkışından kısa bir süre önce bu gibi stresli yaşam olguları ile yüz yüze kalınmaktadır (Blackburn, 1992). Ekonomik sıkıntılar, eşle olan ilişkide ciddi sorunlar, ebeveyn ya da çocuklarla olan geçimsizlikler ve fiziksel rahatsızlıklar, yakın birinin ölümü, kişinin sosyal statüsünün veya itibarının zedelenmesi de bu yaşamsal olgulara örnek teşkil etmektedir (Alper, 2003).

Stresli yaşam olaylarının yanı sıra birçok psikolojik faktörün de depresyonla doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bunlar arasında aşırı olumsuz düşünceler ve çocukluktan beri süregelen katı tutumlar sayılabilmektedir. İyi olayları şansa ve kadere bağlarken, kötü olayların sonucunu yalnızca kişinin kendine bağlaması gibi durumlar da depresyona neden olabilmektedir. Depresyon konusunda genetik mirasa yapılacak bir şey olmasa da olumsuz düşünce ve ruh durumuna karşı koyacak yöntemler bulunmaktadır (Blackburn, 1992). Yaşamın ilk yıllarında kişiler arası ilişkilerden ortaya çıkan hayal kırıklıkları, olgunluk çağında depresyona altyapı oluşturmaktadır. Gerçek bir kayıp yaşandığında kişiler yitirdikleri nesneyi içselleştirerek öfkelerini bu nesneye ya da kişiye, dolayısıyla da kendilerine yöneltmektedirler. Bilişsel görüşe göre ise depresyon, duygulanım bozukluğu değil kişinin ilk dönemlerinden itibaren kendine, geleceğe ve dış dünyaya karşı olumsuz tavırlar takındığı bilişsel bir bozukluktur. Davranışçı görüşe göre öğrenilmiş çaresizlik görüşünü destekleyerek çocukluk çağından itibaren acılı uyaranlara maruz kalan kişilerin bunlardan kaçıp kurtulmayı bilememesi ve bu nedenle de çaresiz kalması durumudur (Annagür, 2008).

2.10.3.2. Biyolojik Faktörler

Depresyonun nedenleri ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda sözü edilen biyolojik faktörler çoğunlukla kalıtım etrafında şekillenmekteyse de biyokimyasal faktörlerle depresyonu açıklamaya çalışan çalışmalar da söz konusudur.

2.10.3.2.1. Kalıtım

Biyolojik faktörler çoğunlukla kalıtımsal yatkınlığı vurgulamaktadır. Aile ve kalıtım ile ilgili olarak yapılan araştırmalarda duygulanım bozuklukları olan kişilerin birinci derece akrabalarında hastalanma riski belirgin derecede yüksek olduğu gösterilmiştir. Depresyon geçirenlerin birinci derecede akrabalarının hastalanma riski, genel nüfusa oranla iki-üç kat daha yüksektir (Öztürk, 1989).

20.yy'ın ilk çeyreğinde yapılan araştırmalar, günümüzde depresyonla ilgili olarak edinilen bilgilerin temelini oluşturmaktadır. İlk olarak 1921 yılında Kraepelin çalışmasında depresyonu kalıtımsal nedenlere bağlamış ve kalıtımla aktarılan hastalığa yatkın ruhsal yapıdan söz etmiştir. Daha sonra 1930 yılında Luxemberger duygulanım bozukluklarında tek ve çift yumurta ikizleriyle araştırmalar başlatmıştır (Köknel, 2005). Tek yumurta ikizlerinde eş hastalanma oranı %66 iken, çift yumurta ikizlerinde bu oran %20'lere düşmektedir. Ayrıca evlat edinilen çocuğun biyolojik ebeveynlerinin geçmişinde depresyon bulunuyorsa, evlat edinen ailede böyle bir geçmiş bulunmasa da bu çocuk depresyon yönünden büyük risk altındadır. Bu da depresyon gelişiminde genetik mirasın önemli bir faktör olduğunun kanıtı olmaktadır. Ancak depresyon ve kalıtım ilişkisinde gözden kaçırılmaması gereken nokta, genetik miras yolu ile hastalığın değil hastalığa yatkınlığın aktarıldığıdır (İlhan, 2009).

2.10.3.2.2. Biyokimyasal Faktörler

Duygudurum bozukluklarının tedavisinde ilaçların etkinliği gözlemlendiğinden beri konu ile ilişkili olarak yapılan biyokimyasal araştırmalar giderek hız kazanmıştır. Ancak henüz her yönü ile açıklayıcı bir biyokimyasal bozukluğa rastlanmamıştır.

En fazla kabul gören hipoteze göre depresyonun nedeni, vücutta bulunan üç kimyasal maddenin etkinliğini yitirmesi şeklinde tanımlanan biyolojik faktörlerdir. Bu hipoteze göre depresyon, beynin ürettiği serotonin, dopamin ve noradrenalin adı verilen ve nörotransmitterler olarak adlandırılan kimyasal maddelerin azlığından kaynaklanan bir hastalıktır (Tan, 2009). Ortada depresyona yol açabilecek belli bir stres yaşantısı, yas olayı, ailevi problemler gibi bir neden yokken oluşan depresyonun nedeni bu kimyasalların etkisizliği ya da eksikliği olabilir. Depresyonda olan hastaların önemli bir bölümünde serotonin ve noradrenalinin işleyişini bozacak maddelerin beyin omurilik sıvısı ve idrarda ya yüksek oranda ya da çok düşük oranda olduğu gözlemlenmiştir. Bu nedenle çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların bu iki nörotransmitterin işleyişini bozan maddelerde düzensizliğe neden olması depresyona yol açabilmektedir (Öztürk, 1989).

Buna ek olarak, kafa travmaları, ameliyatlar, çeşitli enfeksiyon hastalıkları, gebelik, lohusalık, menopoz dönemine özgü hormonal değişiklikler ve tiroid hastalıkları ile kanser de depresyonun kimyasal olmasa da biyolojik nedenleri arasında sayılabilmektedir. Duygudurum bozukluklarının biyokimyasal nedenlerinden bir diğeri de nöroendokrin eksenlerden olan adrenal, tiroid ve büyüme hormonu eksenleridir. Ayrıca melatonin azalması, prolaktin salınımının azalması ve erkeklerde testosteron düzeyinin azalmasıdır. Nöroanatomik bulgular da depresyonun biyokimyasal nedenlerinden olabilmektedir (Annagür, 2008).

2.10.4. Depresyonun Türleri

Depresyon, ciddi, üzerinde önemle durulması gereken, kişiye hayatını zehir edebilen, tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlıktır. Depresyonun ciddiyetine göre kişiden kişiye değişen farklı tedavi yöntemleri uygulanabilmektedir. Depresif bozuklukların birbirinden ayrıldığı iki önemli nokta söz konusudur. Bunlardan ilki; kişinin hissettiği duyguların gerçekte olan irtibatının tamamen kopmasıdır. Bu gibi durumlarda kişi dünyadaki bütün kötülüklerin kendisinin sonucu olduğunu, örneğin enflasyonun dahi kendi suçu olduğunu düşünebilmektedir. Zaman zaman buna duygudurumla uyumlu halüsinasyonlar da eşlik edebilmekte, kişi etrafında hiç kimse yokken “sen kötüsün, cezalandırılmalısın” şeklinde sesler duyduğunu iddia

edebilmektedir. Bu depresyon çeşidi psikotik özellikli depresyon olarak sınıflandırılmaktadır. Psikotik depresyon, nevrotik olarak sınıflandırılan ve daha hafif seyreden depresyon kadar sık görülmemektedir (Blackburn, 1992). Depresyon; majör depresyon, distimi (nörotik depresyon), manik-depresif bozukluk, atipik depresyon, maskeli depresyon, reaktif depresyon, yaşdönümü depresyonu, doğum sonrası depresyonu, çocuk ve ergen depresyonu gibi değişik türlerde de ele alınmaktadır (Özdemir, 2007).

2.10.5. Depresyonu Açıklayan Bilişsel Yaklaşımlar

Depresyon sürecinin sebepleri ve devam ettirilmesinin üzerinde işlevsiz düşünce örüntülerinin etkisi önemli (Roberts ve ark., 1996). Bilişsel yaklaşımıcılara göre, işlevsiz biliş ve yüklemeler, depresyonun sebepleri ile etkileşim içerisine girmektedirler (Miranda ve ark., 1990).

Miranda ve Persons (1988)' in yapmış oldukları bir çalışmaya göre işlevsiz yüklemeler depresyon duygu durumu ile anlamlı yönde ilişkili olarak bulunmuştur. Ilardi ve Craighead'in (1999) 40 depresyon hastası üzerinde bir çalışma yapmış ve uyguladıkları Beck Depresyon Ölçeği ve İşlevsel Olmayan Tutumlar Ölçeği (Dysfunctional Attitude Scale) puanlarının arasında 0.84'lük anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pek çok çalışmada majör depresif süreç geçirdikten sonra iyileşme göstermiş (remisyona girmiş) kişiler kontrol grubu olarak kullanılarak işlevsiz inançlar değerlendirilmiştir (Sheppard ve Teasdale, 2004). Haeffel ve arkadaşları (2005) 853 kişi üzerinde bir çalışma yapmışlar ve depresyon tedavisi görenek iyileşmiş ve depresyon süreci yaşamamış gruplar yaparak bilişsel değerlendirme ölçekleri uygulayarak karşılaştırma yapmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre, depresyona girip iyileşmiş bireyler, hiç depresyona girmemiş bireylerden daha çok olumlu olmayan bilişsel tarzlar ortaya koymuşlardır. Sheppard ve Teasdale (2004) yaptıkları çalışma da bu sonuçlara benzer sonuçları ortaya koymuştur. Bunlarla beraber kısmen iyileşmiş hastaların bilişsel çarpıtmaları azalmakta ve üst bilişsel süreçler artma göstermektedir. Ayrıca akut epizod ve remisyon düzeyindeki hastaların bilişsel şemaları benzerlik göstermektedir (Ataman, 2011).

Depresyon konusunda en önemli yaklaşımlar Ellis'in Düşünsel Duygulanımcı Terapi (Rational Emotive Therapy, RET) yaklaşımı, Beck'in Bilişsel Kuramı ve Abramson, Seligman ve Teasdale'nin (1978) Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli (Learned Helplessness Model) olarak sayılabilir (Smith ve ark., 1994; Tobacyk ve Downs, 1986). Ellis'in 1955 senesinde uygulamaya başladığı Düşünsel Duygulanımcı Terapi anlayışıyla beraber, 1960 ve 1970 senelerinde bilişsel terapi anlayışı çeşitlenmiş ve bu alanda çalışan terapistler artma göstermiştir (Ellis, 2007). Bu modeller majör depresyonu olan kişilerin, onları elverişli konuma getiren bilişsel örüntülerinin olduğunu ve bu örüntülerin de depresyona sebep olduğunu belirtmişlerdir (Aktan,2009).

2.10.5.1. Ellis'in Düşünsel Duygulanımcı Terapi Yaklaşımı

Albert Ellis, duygusal rahatsızlıkların en kritik sebebi olarak “mantık dışı bilişsel sistem” kavramını kullanmış ve mantık dışı bilişlerin, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılı olduğunu ifade etmektedir (Daly ve Burton, 1983). Ellis 1955'te Düşünsel Duygulanımcı Terapi (Rational Emotive Therapy, RET) isimli bir terapi tekniği oluşturarak mantık dışı bilişlerin, duygusal uyumsuzlukların en önemli sebepleri olduklarını belirtmiştir. Ellis'in ortaya koyduğu bu anlayışın esas varsayım olarak mantık dışı bilişlerin ve düşüncelerin duygulara ilişkin stres yarattığı ve bu stresli devamlı hale getirmesi durumunu öne sürmüştür (Çakır, 2008). Ellis bu mantık dışı biliş ve düşüncelerin terapötik süreçler ile değişebileceğini ifade etmektedir. Terapi sürecinin amacı mantık dışı olan inançların yok edilmesi ve uyum düzeyinin artırılmasıdır. Terapi sürecinde bireylere gerçekçilikten uzak çıkarımlar, yüklemeler ve bunların hangi yollarla ortadan kaldırılabileceği hakkında yardımcı olunmaktadır. Ellis, insanlardan bazılarının mantık dışı düşünmeye eğilimlerinin olduğunu ve duygusal bozuklukların da bu düşünme yapısına bağlı olarak gelişebildiğini belirtmektedir (Altıntaş, 2014).

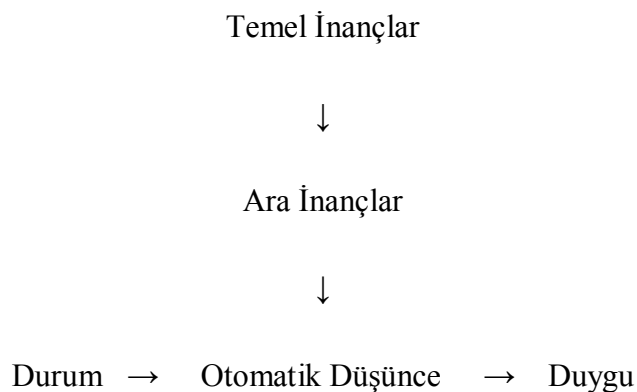
Ellis, mantık dışı düşünce örüntüleri kavramını açıklarken A-B-C kuramı diye adlandırdığı bir kuram oluşturmuştur: A, aktive eden olaylar (activating events); B, kişinin sahip olduğu inançlar (individual's beliefs); C, duygulara ilişkin neticeler (emotional consequence) (Ellis, 2007). Bu kuram, mantık dışı inançların, duygusal

sıkıntılar meydana getirme konusunda önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir (Çakır, 2008).

Mantık dışı düşünceler, çoğu araştırmada depresyonun üzerinden etkili olan bir faktör olarak bulunmuştur. Nelson'un 1977 de yaptığı araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) ve Mantıksal Olmayan İnançlar Test puanları mukayese edilmiştir. Ellis tarafından ortaya çıkarılan mantık dışı bilişleri değerlendirmek için hazırlanmış bir ölçek olan Mantıksal Olmayan İnançlar Testinin kullanıldığı araştırmada varılan bulgular neticesine göre, "onaylanma ihtiyacı" erkeklerde kadınlara kıyasla daha fazla saptanmasının yanı sıra "suçlanma beklentisi" hariç öbür tüm alt ölçeklerin BDÖ ile ilişkisi olduğu saptanmıştır. Bağımlılık gösterme ve mükemmeliyetçilik alt ölçekleri BDÖ ile olumsuz yönde bir ilişkinin varlığı saptanmıştır (Ataman, 2011).

2.10.5.2. Beck'in Bilişsel Çarpıtmalar Modeli

İnsanların duygu ile davranışları, olayları nasıl değerlendirdiklerinden ve algıladıklarından etkilenen Beck'in bilişsel modeline göre (Beck, 2001) bireyin sahip olduğu düşünce örüntülerini temel inançlar, ara inançlar (kurallar, beklentiler, tutumlar, varsayımlar), otomatik düşünceler olmak üzere üç ana bölümde sınıflandırmak mümkündür (Altıntaş, 2014).



Şekil 1. Beck'in Bilişsel Modeli (Beck, 2001)

Kişinin dünya ve insanlarla yaşadıkları ilk tecrübeleri ile şekillenen, genellikle daha öncesinde sorgulanmamış algıları ve düşünceleridir. Temelde zihnin

yapı taşlarını oluşturmakta ve aynı zamanda “şema” olarak adlandırılmaktadır. Beck, “sevilmelik” ve “çaresizlik” olmak üzere temel inançları iki grupta toplamıştır (Aktan, 2009). Bireyin davranışlarının bileşenlerini meydana getiren ve temel inançlardan etkilenen ara inançlar, insanın zihninde aniden beliren ve kişinin duygularını ve davranışlarını etkileyen ise otomatik düşüncelerdir (Çakır, 2008).

2.10.5.3. Öğrenilmiş Çaresizlik Modeli

Bu model depresyonu açıklarken kontrolü zor durumlara maruz bırakılan hayvanların sergilediği davranışları ve onların tepkilerinden yola çıkarak bakış açısı geliştirir. Depresyonu açıklamaya çalışan diğer bilişsel modellere kıyasla daha iyi araştırılmış bir yaklaşımdır. Abramson, Seligman ve Teasdale (1978) tarafından geliştirilmiştir (Hammen, 1988). Üstesinden gelemeyecekleri yaşam olaylarına olaylara maruz bırakılan bireyler, bunlara karşı verdikleri karıştın ve neticenin birbirinden bağımsızdır. Bu yüzden insanlar olaylar karşısında verecekleri tepkilerin işe yaramaz oldukların öğrenme eğilimi sergilemektedir (Alloy ve ark., 1984). Öğrenilen çaresizliğe paralel olarak motivasyonda, bilişsel ve duygusal yetilerde hasarlar meydana gelmektedir (Abramson ve ark., 1978).

2.11. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde evlilikte uyum, çatışma ve depresyon ile ilgili yurtiçi ve yurt dışında yayınlanmış olan bazı önemli araştırmalara yer verilmiştir.

2.11.1. Ulusal Araştırmalar

Hortaçsu (1999; 2007) ve Fışıloğlu (2001) Türkiye’de evlilik türlerinden farklı olanları ele aldığı çalışmalardan Hortaçsu (1999), evliliklerinin ilk yılında olan 130 çiftle görüşmeler yapmış, görücü usulü evlilikler ve bireylerin kendi tercihinine dayalı evlilikleri incelemiştir. Buna göre, araştırmacı, aile tarafından düzenlenen evliliklerde daha çok çocuk, daha az eğitim, daha düşük duygusal bağıllık ve daha keskin rol ayrımı gözlemiş, ailenin isteği ile gerçekleşen görücü usulü evlilikler yerine, çiftin isteğine bağı evlilikleri önermiştir.

Hortaçsu (2007) daha güncel olan bir başka araştırmasında, şehirde yaşayan 430 evli birey üzerinde çalışmış; çiftin kendi isteği ile yapılan evliliklerle karşılaştırıldığında, ailenin isteği ile evlenen bireylerin evlilik ilişkilerinde daha az duygusal yakınlığın ve daha az eşitlikçi tutumların olduğu ve daha fazla evlilik çatışması yaşandığını ortaya koymuştur.

Fııloğu (2001), 150 çift ile gerçekleştirdiği araştırmada akraba evliliğinin evlilik uyumu ile ilişkisini aradığı çalışmada akraba evliliği yapmış çiftlerin daha dūřuk evlilik uyumunun olduğunu gōstermiřtir.

Yıldırım (1992), 1100 evli birey ile gerçekleřtirdiđi arařtırmasında, 23 deđiřken kullanarak evli bireylerin uyum seviyelerini tesir eden etkenleri incelemiřtir. Buna gōre, evli bireylerin uyum dūzeylerinin bireysel özelliklerden (cinsiyet, yař, evlenme yařı, sađlık durumu, kendisinin ve eřinin fiziki gōrūnūmünden memnuniyet); ailesel özelliklerden (evlilik biçimi, ev iřlerini paylařma, sosyal destek, ailede tartıřma veya kavga, eřlerin akrabalık derecesi, eřlerin çocuđun eđitiminde anlařmaları, eřlerin cinsel yařamda anlařmaları); sosyo-ekonomik özelliklerden (sosyo-ekonomik dūzey, öđrenim durumu, aylık gelir dūzeyi, mesleki durum, eřlerin gelire katkı derecesi, eřlerin yaptıđı iřten memnuniyet) nemli derecede etkilendiđi bulunmuřtur. Bu çalıřmada, evli bireylerin geçirdiđi evlilik sayısı, eřler arasındaki yař farkı ve ocuk sayısının ise evlilik uyumunda bir rolūnūn olmadıđı belirtilmiřtir.

řendil ve Korkut (2008), evlilik uyumu ve evlilik çatıřmasını demografik özellikler açısından incelemiř, dūřuk eđitim dūzeyi ve dūřuk ekonomik seviyeye sahip bireylerin evlilik uyumlarının dūřuk olduđunu belirtmiřtir. Ayrıca, gōrūcū usulūyle evlenen bireylerin, anlařarak evlenen bireylere gōre daha dūřuk evlilik uyumu gōsterdikleri bulunmuřtur. Aynı çalıřmada, evlilik çatıřmasının ve ocuk sayısındaki artıřın çift uyumundaki dūřūřu yordadıđı gōsterilmiřtir.

Tutarel ve arkadaşları (2002), 150 evli kişiyle Empatik Eğilim leği ve Evlilikte Uyum leği kullanarak yaptıkları çalışmalarında, demografik değişkenler ve empatinin evlilik uyumunu yordamadaki katkılarını araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bilgilere gōre, empatinin evlilik uyumunu yordayan anlamlı bir değişken

olduğu, empati ile evlilik ilişkisinin niteliği arasında olumlu bir bağlantının olduğu ve empati puanlarının cinsiyete bağlı olarak değişkenlik göstermediği belirlenmiştir.

Tümer (1998), evli çiftlerdeki çatışma nedenleri ile iletişim sorunlarını incelemiştir. Araştırmacı eşler arasındaki yaş farkı ve çatışma düzeyleri arasında farklılık olduğunu, yaşın ilerlemesi ile aktif çatışmanın azaldığını, aylık gelirin artması ile yoğunluk çatışmasının arttığını, kardeş sayısının çatışma ile ilişkili olduğunu, evlilik yaşının ilerlemesi bağlı olarak çatışmanın azaldığını ve kadınlar ile erkekler arasında çatışma düzeyi açısından anlamlı fark bulunmadığını bulgulamıştır.

Özen (2006) evlilikte çatışma ile başa çıkma yöntemi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmasında, demografik değişkenler ile eşlerin değer uyumlarının etkisi ortadan kaldırıldıktan sonra, kadın ve erkeklerin kullandıkları çatışma tarzı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin farklılaştığını göstermiştir. Erkeklerin kullandıkları çatışma çözme stilleri eşlerinin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde etkilemiş ancak tam tersi geçerli olmamıştır. Ancak çift olarak ele alındığında her iki eşin çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Hatipoğlu (1993) bazı demografik değişkenler ve evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığı ile birlikte evlilik doyumunu araştırdığı çalışmada, evlilik çatışmasının yaygınlığının her iki eş için de doyumun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuştur (Güngör, 2007).

2.11.2. Uluslararası Araştırmalar

Bouchard ve arkadaşları (1999), 446 çiftin katılımını sağladıkları çalışmada beş faktör kişilik modeli ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çift Uyum Ölçeği ve NEO Beş Faktör Kişilik Envanteri'nin kullanıldığı araştırmada duygusal dengesizlik ve yumuşak başlılığın, kadınlar ve erkekler için evlilik uyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Deneyime açıklık, sorumluluk alabilme ile dışadönüklük kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu etkileyen etmenler olduğu ifade edilmiştir.

Gaunt (2006) çift benzerliği ve evlilik memnuniyetini, bu kapsamda benzer eşlerin daha mutlu olup olmadıklarını incelediği araştırmasında 248 evli çiftle çalışmıştır. Araştırma sonucunda, çiftler arasındaki büyük benzerliğin, yüksek düzeyde evlilik doyumu ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir.

Zoby (2005) yaptığı bir çalışmada evli, nişanlı ve flört eden çiftlerin evlilik uyumu ve ilişki doyumu üzerinde kişiliğin etkisini incelemiştir. Kişilik özelliklerini ölçmek için Beş Faktör Kişilik Envanteri ile evlilik uyumunu ölçmek için Çift Uyum Ölçeği ve ilişki doyumunu ölçmek için Kansas Evlilik Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında yumuşak başlılık kişilik özelliği ile ilişki doyumu ve evlilik uyumu arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Deneyime açıklık kişilik özelliği ve ilişki doyumu arasında olumlu; duygusal dengesizlik kişilik özelliği ile evlilik uyumu ve ilişki doyumu arasında olumsuz ve anlamlı bir ilişki elde edilmiştir.

Christensen (1987), birlikte yaşayan ve evli çiftler ile yaptığı çalışmada, sosyalleşme stillerinin farklılıklarının evlilikte yakınlığı açıklayan temel bir çatışmayı ortaya çıkardığını tartışmıştır. Erkeklerin daha fazla özerklik, kadınların ise daha fazla yakınlık istemesi çatışmanın, etkileşim sürecinde ayırt edilebilir farklılıklara yol açmaktadır. Erkekler daha fazla özerklik istemekte ve geri çekilmede bulunurken, kadınların daha fazla yakınlık istediği, beklenti ve şikâyet yoluyla etkileşimde bulunarak baskı yaptığı vurgulanmıştır (Akar, 2005).

Bradbury ve Fincham (1993) tarafından yapılan bir çalışmada, ilişkiye dair işlevsel olmayan inançlarla eşlerin çatışma sırasındaki davranışları ve cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Araştırmada 43 evli çift evlilik doyumu, evlilik problemleri ve ilişki inançları açısından değerlendirilmişler ve evliliklerindeki bir problemi tartıştıkları 15 dakikalık bir seans süresince izlenmişlerdir. Bulgular, ilişkiyle ilgili işlevsel olmayan inançlara yüksek düzeyde sahip olan kadınların çatışma sırasında daha fazla olumsuz davranış ve daha az kaçınma davranışı sergilediğine; erkeklerin de daha fazla olumsuz şekilde karşılık verme davranışı gösterdiğine işaret etmektedir.

Kurdek (1998), yeni evlenen çiftleri, 2-4 yıl içerisinde depresif belirtiler ve evlilik kalitesi açısından değerlendirmiştir. Bunun sonucunda kadınların ve erkeklerin evlilik kalitesinde aynı seviyede azalma olduğu sonucuna varmıştır. Bununla birlikte, depresif belirtiler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye boylamsal açıdan bakıldığında aradaki ilişkinin anlamsız olduğu görölmüştür.

3. YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırma, 40 evli kadın ve 40 evli erkekten oluşan ve toplumdan tesadüfi örneklem yolu ile seçilen toplam 80 gönüllü katılımcı üzerinde yapılmıştır. Araştırmada yer alan katılımcıların çocukları olup olmadığı dikkate alınmıştır. Araştırmada yer alan katılımcıların tamamı ilk evlilikleri içindedirler ve birbiriyle evli olan katılımcılar bulunmaktadır.

3.2. Varsayımlar

Araştırmanın başlıca sayıltıları aşağıda sıralanmıştır:

1. Kullanılan veri toplama araçlarının araştırmanın amacını ortaya koymak için yeterli olduğu varsayılmıştır.

2. Çalışma kapsamında görüşlerine başvuru alan evli çiftlerin birbirlerini değerlendirebilecek kadar tanıdıkları varsayılmıştır.

3. Çalışma kapsamında görüşlerine başvuru alan evli çiftlerin, ölçek ve anketleri cevaplandırırken objektif olarak gerçek görüşlerini belirtmiş oldukları varsayılmıştır.

3.3. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın başlıca sınırlılıkları şu şekilde sıralanabilir:

1. Bu araştırmadan elde edilen veriler, çalışmaya alınan evli çiftlerin ölçme araçlarına vermiş oldukları bireysel cevaplarla sınırlıdır.

2. Araştırma 2015 yılı içerisinde yapılmış kesitsel bir araştırmadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada, araştırmacı tarafından başlıca sosyodemografik özellikler hakkında bilgi toplamak üzere hazırlanmış olan bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu forma ek olarak “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Evlilikte Çatışma Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerin araştırmaya katılan bireylerin onayıyla yapıldığını belirtmek için katılımcılara onam formu imzalatılmış ve ölçekleri cevaplamaları istenmiştir (EK -1).

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan kişisel bilgi formu aracılığıyla katılımcılara ait cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleki durum ve ekonomik düzey, evlilik türü, evliliğin kaçınıcı yılında olduğu, evlilikteki toplam çocuk sayısı gibi sosyodemografik bilgilerinin toplanması amaçlanmıştır (EK -2).

3.4.2. Evlilikte Uyum Ölçeği

Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve evlilik kalitesini ölçmek için oldukça yaygın olarak kullanılan bu ölçeğin Türkçe standardizasyonu Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. 15 maddeden oluşan EUÖ, hem genel evlilik doyumu ya da niteliğini ölçmekte, hem de aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlar, cinsellik, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi gibi çeşitli konularda anlaşma ya da anlaşamama ile ilişki tarzını (boş zaman, ev dışı etkinlikler, çatışma çözme, güven) değerlendirme olanağı sağlamaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 1-58 arasında değişmektedir. Ölçeğin toplam puanı evlilikte uyumsuzluktan evlilikte uyumluluğa doğru artmaktadır (Kışlak, 1999) (EK -3).

Ölçekte yapı geçerliliğinin saptanması maksadıyla faktör analizi uygulanmış ve gerekli adımlar neticesinde varılan faktörlerden birinci faktör ilk 9 maddeden oluşmakta genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla alakalıdır. İkinci faktöre bakacak olursak burada bulunan son 6 madde,

boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzı belirleme maksatlıdır (Tutarel-Kışlak, 1999).

EUÖ'de güvenilirlik belirlenmesi için, iç tutarlılık katsayısı, iki yarım test güvenilirliği, test-tekrar test güvenilirliği ve tüm katılımcılar için madde-test korelasyonu hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı 0.90'dır. Ölçeğin ilk ve son yarı olmak üzere birbirinden farklı iki puanlamayı kapsadığından numarası tek olan ve çift olan maddeler mukayese edilmiştir ve iki yarım test güvenilirliği 0.84 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik hesaplaması ise birbiriyle evli 36 kişi üzerinde yapılmış, Ortalama 15 gün arayla ölçek tekrar uygulanmış ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0.57 olarak anlamlı bir netice vermiştir (Tutarel-Kışlak, 1999).

3.4.3. Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ)

Eşler arasındaki evlilik çatışmasının sıklığını ve düzeyini belirlemek amacıyla Hatipoğlu (1993) tarafından geliştirilmiş olan Evlilik Çatışması Ölçeği (EÇÖ) 70 çatışma konusunun listelenmesinden oluşmaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Bu ölçek evlilikte çatışma yaratma ihtimalinin yüksek olduğu saptanmış olan; iletişim, arkadaş ve akrabalarla ilişkiler, çocuklar, iş, ekonomik konular, cinsellik gibi alanları içermektedir. Söz konusu ölçek 6 basamaklı Likert tipi bir ölçek olup seçenekler “böyle bir durum yok”, “var ama hiç gerginlik yaratmıyor”, “yılda 1–2 kez gerginlik yaratıyor”, “ayda 1–2 kez gerginlik yaratıyor”, “haftada 1–2 kez gerginlik yaratıyor” ve “günde 1–2 kez gerginlik yaratıyor” şeklindedir. Ölçek, çatışma sıklık ve çatışma yaygınlık puanı olmak üzere iki farklı puan vermektedir. Çatışma yaygınlık puanı, “böyle bir durum yok” ve “var ama hiç gerginlik yaratmıyor” cevaplarının dışında kalan cevap sayısı ile belirlenmektedir. Alınabilecek en yüksek çatışma yaygınlık puanı 70'dir. Çatışma sıklık puanı ise çatışma yarattığı söylenen maddelere karşılık gelen puanların (1=yılda 1–2 kez gerginlik yaratıyor, 2=ayda 1–2 kez gerginlik yaratıyor, 3=haftada 1–2 kez gerginlik yaratıyor, 4=günde 1–2 kez gerginlik yaratıyor) toplanıp çatışma yaygınlık puanına bölünmesi ile elde edilmektedir. Çatışma sıklık puanı 1 - 4 arasında değişmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008) (EK -4).

Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına bakıldığında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin güvenirliği ile ilgili olarak, çiftler ve alanda çalışan uzmanlardan maddelerin niteliğine ve evlilik çatışması kavramına uygun olup olmadığına dair görüş belirtmeleri istenmiş ve uygulamanın ardından gerekli değişiklikler yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için ise 35 evli ve 10 boşanmış çift üzerinde uygulama yapılmıştır. Ölçeğin bu grupları, hem çatışma yaygınlığı (evli s.d.= 10.15; boşanmış s.d.= 10.75; $t=3,14$; $p<0.05$) hem de çatışma sıklığı (evli s.d.= 0.87; boşanmış s.d.= 0.67; $t=3,03$; $p<0.05$) açısından anlamlı olarak ayırt edebildiği görülmüştür (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

3.4.4. Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Beck ve arkadaşları (1978) tarafından geliştirilmiş ve depresyonda görülen somatik, duygusal, bilişsel ve motivasyonel belirtileri ölçmesi amaçlanmıştır. 21 maddeden oluşan BDÖ'nün her bir maddesinde dört seçenek bulunmaktadır. Her madde 0 ile 3 arasında puan alır. Bu puanların toplanmasıyla, depresyon puanı elde edilir. Alınabilecek en yüksek puan 63'tür ve toplam puanın yüksek oluşu, depresyon düzeyinin ya da şiddetinin yüksekliğini göstermektedir (Savaşır ve Şahin, 1997) (EK -5).

BDÖ'nün 1978 formunun Türkçe'ye uyarlanması Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda, ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin 0.65 ile 0.73 arasında olduğu (Hisli, 1988), iki yarım test güvenirlik katsayısının 0.74 (Hisli, 1989) olduğu bulunmuştur. BDÖ'nün geçerlik bulgularının belirlenmesi amacıyla ölçüt bağıntılı geçerlikten yararlanılmıştır. MMPI-D Skalası ile ölçek puanları arasındaki Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı 0.63 olarak hesaplanmıştır (Hisli, 1988). Bu çalışmada, BDÖ'nün Hisli (1988) tarafından yapılan uyarlaması kullanılmıştır.

3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla toplanan veriler, araştırmanın amacı doğrultusunda değerlendirilmiştir.

Elde edilen veriler SPSS for Windows 22.0 (Statistical Package for Social Sciencefor Windows) paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmesinde, “Evlilikte Uyum Ölçeği” ve “Evlilikte Çatışma Ölçeği” ve “Beck Depresyon Ölçeği” arasındaki ilişki incelenmiştir. İki gruplu değişkenlerde Mann- Whitney U testi ikiden fazla gruplu değişkenlerde ise Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını görmek için ise korelasyon analizi uygulanmıştır. Ortalamaların sözel olarak ifade edilebilmesi için ortalama aralığı hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Kişisel Değişkenlere Yönelik Bulgular

Çalışmada kişisel değişken olarak katılımcıların cinsiyet, doğum tarihi, eğitim durumu, çalışma durumu, sosyoekonomik durum, evlenme şekli, evlilik süresi, çocuk durumu ve çocuk sayısı kaydedilmiştir.

Katılımcıların cinsiyet durumları incelendiğinde, çalışmaya katılan 80 katılımcının 40'ını (%50) erkekler, 40'ını (%50) kadınlar oluşturmaktadır.

Tablo 4.1. Cinsiyet durumu değişkeni ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Erkek	40	50,0	50,0	50,0
Kadın	40	50,0	50,0	100,0
Toplam	80	100,0	100,0	

Katılımcıların % 8'lik kısmı 1966-1975 doğumlu, %77.5'i 1976-1985 doğumlu, %12.5'i ise 1986-1995 doğumlu katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımı en yüksek yaş grubu 1976-1985 doğumlular olurken, en düşük katılımlı yaş grubu ise %8 ile 1966-1975 doğumlular oluşturmaktadır.

Tablo 4.1. Doğum tarihi değişkeni ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
1966-1975	8	10	10	10
1976-1985	62	77.5	77.5	87.5
1986-1995	10	12.5	12.5	100
Toplam	80	100	100	

Tablo 4.3’de de görüldüğü üzere katılımcıların eğitim durumları göz önüne alındığında çalışmada örneklemin %18.8 ile ilköğretim ve lise mezunları, %81.3 ile de üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunlarından oluştuğu görülmektedir.

Tablo 4.3. Eğitim durumu ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
İlköğretim/Lise	15	18.8	18.8	18,8
Üniversite/YL/Doktora	65	81.3	81.3	100,0
Toplam	80	100.0	100.0	

Çalışmada katılımcıların %86.3’ü çalışan, %13.7’si çalışmayan katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 4.2. Çalışma durumu ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Çalışıyor	69	86.3	86.3	86.3
Çalışmıyor	11	13.7	13.7	100.0
Toplam	80	100.0	100.0	

Çalışmada katılımcıların %86.3'ü orta düzey sosyoekonomik duruma sahipken, %13.7'si yüksek düzey sosyoekonomik duruma sahip katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 4.3. Sosyoekonomik durum ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Orta Düzey	69	86.3	86.3	86.3
Yüksek Düzey	11	13.7	13.7	100.0
Toplam	80	100.0	100.0	

Tablo 4.6 göz önüne alındığında katılımcıların % 87.5'i anlaşarak evlendiğini belirtirken % 12.5'i ise görücü usulü yoluyla evlendiğini belirtmektedir.

Tablo 4.4. Evlenme şekli ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Anlaşarak	70	87.5	87.5	87.5
Görücü usulü ile	10	12.5	12.5	100.0
Toplam	80	100.0	100.0	

Çalışmada katılımcıların %75'i 1-10 yıllık süre arasında evliyken, %25'i 11-20 yıllık süre aralığındaki evli çiftlerden oluşmaktadır.

Tablo 4.5. Evlilik süresi ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
1-10 yıl	60	75.0	75.0	75.0
11-20 yıl	20	25.0	25.0	100.0
Toplam	80	100.0	100.0	

Çocuk durumu açısından katılımı en yüksek grubu %65 ile çocuk sahibi olmayanlar oluşturmaktadır. Katılımcıların %35'i ise çocuklu bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 4.6. Çocuk durumu ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Var	28	35.0	35.0	35.0
Yok	52	65.0	65.0	100.0
Toplam	80	100.0	100.0	

Çalışmada katılımcıların %65'i çocuk sahibi olmayan katılımcılardan %35'i ise 1 ya da 2 çocuğu olan katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 4.9. Çocuk sayısı ile ilgili sıklık dağılımı

	Sıklık	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Yok	52	65.0	65.0	65.0
1-2 çocuk	28	35.0	35.0	100.0
Toplam	80	100.0	100.0	

4.2. Evlilikte atışmanın Depresyon Düzeyine Etkisi

Çalışmada alt problem olarak evlilikte çatışmanın depresyon düzeyine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ilk olarak iki değişken arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmış. Sonuç olarak evlilikte çatışma ile depresyon düzeyi arasında orta derecede olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

İlişki katsayısı, bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü belirten katsayıdır. Korelasyon katsayısı (-1) ile (+1) arasında değer alır. Köklü, Büyüköztürk ve okluk'a (2007) göre korelasyon katsayısı -1 ya da +1 ise ilişki mükemmel, 0 ise söz konusu değişkenler arasında hiç ilişki yoktur. Katsayı 0.30'dan küçük ise ilişki zayıf; 0.30 ile 0.70 arasında bir değer ise ilişki orta düzeyde; 0.70'den büyük ise ilişkinin yüksek düzeyde olduğundan söz edilebilir (Büyüköztürk ve ark., 2013).

Tablo 4.10’da görüldüğü üzere evlilikte çatışma depresyon düzeyi arasında orta derecede ($r=0.374$) ve olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Açıklanan varyans değeri $r^2 = 0.1399$ olduğundan evlilikte yaşanan depresyonun %13.99’unun evlilikte çatışma ile açıklandığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Evlilikte çatışma ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki tablosu

		Evlilikte Çatışması	Depresyon Ölçeği
Evlilikte Çatışma	R	1	
	P		
	N	80	
Depresyon Ölçeği	R	0.374**	1
	P	0.001	
	N	80	80
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001			

Evlilik uyumu ile çatışma biçimi arasında orta derecede ($r=0.552$) ilişki bulunmuştur. Açıklanan varyans değeri $r^2= 0.305$ olduğundan evlilikte uyumun %30.50’si evlilikte çatışma ile açıklanabilir.

Tablo 4.7. Evlilikte uyum ve çatışma arasındaki ilişki tablosu

		Evlilikte Uyum	Evlilikte Çatışma
Evlilikte Uyum	R	1	
	P		
	N	80	
Evlilikte Çatışma	R	0.552**	1
	P	0.001	
	N	80	80
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001			

4.2.1. Evlilikte Çatışmanın Depresyon Düzeyini Yordamasına Yönelik Bulgular

Tablo 4.12’de görüleceği üzere evli çiftlerde çatışma biçimi, depresyon düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta= 0.396$; $p<0.001$). Bir birimlik çatışma biçiminin artışı 0.396 birim depresyon düzeyinde artışa neden olmaktadır. Açıklanan varsayana baktığımızda depresyon düzeyinin %15.3’ü çatışma biçimi tarafından açıklanmaktadır ($\Delta R^2= 0.153$; $p<0.001$).

Tablo 4.12. Evlilikte Çatışmanın Depresyon Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	MODEL	B	td. Hata	β	t	P	R ² Değişimi
1.adım	Sabit	1.594	0.156		10.217	0.000	0.076
	Doğum	-0.056	0.044	-0.139	-1.248	0.216	
	Evlilik Süresi	-0.097	0.047	-0.230	-2.084	0.041	
	Cinsiyet	0.000	0.051	0.000	-0.002	0.998	
2.adım	Sabit	1.557	0.144		10.826	0.000	0.153
	Doğum	-0.039	0.041	-0.097	-0.943	0.349	
	Evlilik Süresi	-0.117	0.043	-0.277	-2.706	0.008	
	Cinsiyet	-0.001	0.047	-0.002	-0.016	0.988	
	ÇATIŞMA	0.402	0.104	0.396	3.852	0.000	
Bağımlı Değişken: Depresyon Düzeyi $\Delta R^2= 0.184^{***}$ (* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$)							

4.3. Evlilikte Uyum Algısının Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 4.13’de görüleceği üzere evlilikte uyum puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.13. Evlilikte Uyum Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	x	Standart Sapma	Sd	t	p
Evlilikte Uyum	Bay	40	1.993	0.277	78	0.608	0.545
	Bayan	40	1.957	0.263			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.14'te görüleceği üzere evlilikte uyum puanları eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.14. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Uyum	İlköğretim/Lise	15	1.253	0.110	78	-0.396	0.694
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	65	1.276	0.217			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.15'te görüleceği üzere evlilikte uyum puanları çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.15. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çalışma Durumu	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Uyum	Çalışıyor	69	1.962	0.257	78	-1.058	0.293
	Çalışmıyor	11	2.055	0.338			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.16’da görüleceği üzere evlilikte uyum puanları sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.8. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Sosyoekonomik Durumu	N	X	Standart Sapma	d	t	p
Evlilikte Uyum	Orta Düzey	69	1.962	0.257	78	-1.058	0.293
	Yüksek Düzey	11	2.055	0.338			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.17’de görüleceği üzere evlilikte uyum puanları evlenme şekline göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (p<0.001). Ortalamalara baktığımızda görücü usulü ile evlenenlerin puanlarının anlaşarak evlenenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.17. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Evlenme Şekli	N	x	Standart	sd	t	p
Evlilikte Uyum	Anlaşarak	70	1.928	0.218	78	-4.697	0.000
	Görücü Usulü ile	10	2.307	0.359			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.18’de görüleceği üzere evlilikte uyum puanları evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.18. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Evlilik Süresi	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Uyum	1-10 Yıl	60	1.988	0.287	78	0.735	0.465
	11-20 Yıl	20	1.936	0.205			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.19’da görüleceği üzere evlilikte uyum puanları çocuk durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (p<0.05). Ortalamalara baktığımızda çocuğu olanların puanlarının çocuğu olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.19. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çocuk Durumu	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Uyum	Var	28	2.062	0.333	78	2.173	0.033
	Yok	52	1.928	0.216			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.20’de görüleceği üzere evlilikte uyum puanları çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p<0.05$). Ortalamalara baktığımızda 1 ya da 2 çocuğu olanların puanlarının çocuğu olmayanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Evlilikte Uyum Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Uyum	Yok	52	1.928	0.216	78	2.173	0.033
	1-2	28	2.062	0.333			
* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$							

4.4. Evlilikte Çatışma Algısının Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 4.21’de görüleceği üzere evlilikte çatışma puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.21 Evlilikte Çatışma Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Çatışma	Bay	40	1.302	0.226	78	1.348	0.182
	Bayan	40	1.242	0.171			
* $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$							

Tablo 4.24. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sosyoekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Sosyoekonomik Durumu	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Çatışma	Orta Düzey	69	1.962	0.257	78	-1.058	0.293
	Yüksek Düzey	11	2.055	0.338			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.25’de görüleceği üzere evlilikte çatışma puanları sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.25. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Evlenme Şekli	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Çatışma	Anlaşarak	69	1.275	0.168	78	0.353	0.725
	Görücü Usulü ile	11	1.252	0.358			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.26’da görüleceği üzere evlilikte çatışma puanları evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.10. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Evlilik Süresi	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Çatışma	1-10 Yıl	60	1.271	0.224	78	-0.077	0.939
	11-20 Yıl	20	1.275	0.114			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.27’de görüleceği üzere evlilikte çatışma puanları çocuk durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.11. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çocuk Durumu	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Çatışma	Var	28	1.287	0.197	78	0.496	0.621
	Yok	52	1.326	0.205			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.28’de görüleceği üzere evlilikte çatışma puanları çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.12. Evlilikte Çatışma Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	X	Standart Sapma	sd	t	p
Evlilikte Çatışma	Yok	52	1.264	0.205	78	0.496	0.621
	1-2	28	1.287	0.197			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

4.5. Depresyon Düzeyi Algısının Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 4.29’da görüleceği üzere evlilikte depresyon düzeyi puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.13. Depresyon Düzeyi Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	Bay	40	0.207	0.207	78	0.885	0.379
	Bayan	40	0.202	0.190			
		*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001					

Tablo 4.30’da görüleceği üzere depresyon düzeyi puanları eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır (p<0.05). Ortalamalara baktığımızda üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunlarının depresyon düzeyi puanlarının ilköğretim ve lise mezunlarından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.14. Depresyon Düzeyi Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Eğitim Durumu	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	İlköğretim/Lise	15	0.054	0.098	78	-3.970	0.000
	Üniversite/Yüksek Lisans/Doktora	65	0.261	0.195			
		*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001					

Tablo 4.31’de görüleceği üzere evlilikte depresyon düzeyi puanları çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.15. Depresyon Düzeyi Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çalışma Durumu	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	Çalışıyor	69	0.206	0.182	78	-1.797	0.076
	Çalışmıyor	11	0.320	0.268			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.32’de görüleceği üzere evlilikte depresyon düzeyi puanları sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.16. Depresyon Düzeyi Puanlarının Sosyoekonomik Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Sosyoekonomik Durumu	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	Orta Düzey	69	0.228	0.208	78	0.644	0.521
	Yüksek Düzey	11	0.186	0.123			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.33’de görüleceği üzere evlilikte depresyon puanları evlenme şekline göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.17. Depresyon Düzeyi Puanlarının Evlenme Şekline Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Evlenme Şekli	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	Anlaşarak	70	0.208	0.208	78	-1.759	0.082
	Görücü Usulü ile	10	0.324	0.123			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.34’de görüleceği üzere evlilikte depresyon puanları evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.18. Depresyon Düzeyi Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Evlilik Süresi	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	1-10 Yıl	60	0.220	0.217	78	-0.170	0.866
	11-20 Yıl	20	0.229	0.129			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.35’de görüleceği üzere evlilikte depresyon puanları çocuk durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.19. Depresyon Düzeyi Puanlarının Çocuk Durumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çocuk Durumu	N	x	Standart Sapma	Sd	t	p
Depresyon Düzeyi	Var	28	0.189	0.209	78	-1.103	0.274
	Yok	52	0.240	0.192			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

Tablo 4.36’da görüleceği üzere evlilikte çatışma puanları çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

Tablo 4.20. Depresyon Düzeyi Puanlarının Çocuk Sayısına Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

	Çocuk Sayısı	N	x	Standart Sapma	sd	t	p
Depresyon Düzeyi	Yok	52	0.240	0.192	78	1.103	0.274
	1-2	28	0.189	0.209			
*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001							

5. TARTIŞMA

Bu kesitsel araştırmada evli bireylerde evlilik içi çatışma ve evlilik uyumunun bireylerin depresyon düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla öncelikle evlilikte çatışma düzeyi ve bireylerin depresyon düzeyi olmak üzere iki değişken arasındaki ilişki belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışma sonunda elde edilen verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi yapıldığında, evlilikte çatışma düzeyi ile bireylerin depresyon düzeyi arasında orta derecede ($r = 0.374$) pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Açıklanan varyans değeri ($r^2 = 0.139$) olduğundan, buna göre evliliklerde yaşanan depresyonun %13.99'unun evlilikte çatışma ile ilişkili olduğu söylenebilir. Yani, evli çiftlerin çatışma biçimleri ve düzeyleri, bireylerde gelişebilecek depresyonun düzeyini etkilemektedir. Çatışma düzeyinin şiddeti ve çatışmanın sıklığındaki azalma ile korele olarak evli bireylerin yaşayacakları depresyonun düzeyinin de azalacağı söylenebilir.

Depresyon düzeyi ile çatışma düzeyi arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalarda, evlilikteki çatışmanın önemli etkilerinin olduğu görülmektedir. Koenig ve arkadaşlarının (2001) depresyon ile evlilik içi çatışma arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, çatışma yaşanan evliliklerde çiftlerin depresyon ve kaygı yaşama düzeylerinin yükseldiği gösterilmiştir. Fortner ve Neimeyer (1999) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise, fiziksel ve psikolojik problemleri olan ve sürekli çatışma yaşayan evli bireylerde anksiyete ve depresyon belirtilerinin arttığı belirlenmiştir. Bahsi geçen araştırmaların sonuçları, bu araştırmada elde edilen bulguları desteklemektedir.

Bu araştırmada değerlendirilen diğer bir ilişki ise, evlilikte çatışma ile evlilik uyumu arasındaki ilişkidir. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda evlilik uyumu ile çatışma biçimi arasında orta derecede ($r = 0.552$) bir ilişki olduğu bulunmuştur. Açıklanan varyans değeri $r^2 = 0.305$ olduğundan, evlilikteki uyum düzeylerinin %30,50'sinin evlilikteki çatışmadan etkilendiğini söylemek mümkündür.

Harris ve arkadaşları (2006), ilişki kapsamında çiftlerin uyum ve birbirine sağladıkları desteğin özelliklerinin son derece önem arz ettiğini ileri srmş ve uygun nitelikteki desteğin evlilik uyumu için önem taşıdığını belirtmişlerdir. Cramer

(2004), çiftlerden birinin eşinden aldığı destekle evlilik uyumu ile çatışması arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve kişinin eşine verdiği destek ile evlilik uyumu ve çatışması arasında anlamlı bir ilişki olmadığını vurgulamıştır. Bu araştırmada evlilik uyumu ile çatışma biçimi arasında orta derecede ilişki bulunmuştur. Evlilikte uyumun %30.50'si evlilikte çatışma ile açıklanabilir. Elde edilen sonuçların bahsi geçen bu iki araştırmanın sonuçlarıyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada evlilikteki çatışma biçiminin bireylerde depresyon gelişme düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir ($p<0.001$). Diğer taraftan, bireylerdeki depresyonun %15.3'ünün evlilikteki çatışma biçimi ile ilişkili olduğu görülmüştür ($p<0.001$). Bu verilere göre, evli çiftlerin çatışma biçimleri ve düzeyleri, bu bireylerde depresyon gelişimini etkilemektedir. Çatışmanın şiddet ve sıklığındaki azalma ile bireylerde depresyon gelişme düzeyinde azalma olması beklenebilir. Evlilikte çatışma ile evli bireylerde görülen depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunun saptanması, evli bireylerde depresyonun artmasına bağlı olarak bu bireylerin evlilik uyumlarının da azaldığına işaret etmektedir. Bu konuda yapılan bazı çalışmalara bakıldığında bu çalışmada elde edilen sonuçların tutarlı olduğu görülmektedir. Whisman (2007) de yaptığı araştırmasında, evlilikte yaşanan çatışmalar ile kadınlarda özellikle post travmatik bozukluk, majör depresyon ve yeme bozuklukları ve erkeklerde distimik bozukluk, majör depresyon, alkol bağımlılığı ve epizodik içme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bu araştırmada evliliklerdeki uyum puanları ile çiftlerin sosyoekonomik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Evlilik çatışması yaygınlık ve sıklığının evli çiftlerin gelir düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde; düşük gelir düzeyine sahip olan katılımcıların yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre daha sık çatıştıkları görülmüştür. Bu konuda yurt dışında yapılan araştırmalar geçmiş yıllara dayanmaktadır. Bradbury ve arkadaşları (2000) tarafından yürütülen bir araştırmada da benzer şekilde düşük ekonomik gelire sahip evli bireylerin, evliliklerinde anlamlı şekilde daha fazla çatışma yaşadıkları belirlenmiştir. Başka bir araştırmada sosyoekonomik durumları orta veya yüksek düzeyde olan evli bireylerin evlilik

uyumları karşılaştırılmış; bizim çalışmamızın aksine yüksek sosyoekonomik düzeydeki katılımcıların evlilik uyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Jenkins ve ark., 2003). Buradan da anlaşıldığı üzere, literatürdeki benzer çalışmalarda elde edilen sonuçlar birbirleriyle tutarlı değildir ve bu konuda daha geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç vardır.

Çalışmamızda evlilikte uyum puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Buna göre evlilikte cinsiyet farkının evlilikteki uyumu etkilemediği söylenebilir. Fışılolu (1992), lisansüstü öğrenim gören katılımcılarda evlilik uyumunu araştırmış ve cinsiyet, meslek ve eşin mesleği ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Diğer taraftan Demiray (2006) evli olan çiftlerde sosyodemografik etkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi bulmaya çalıştığı araştırmasında, evlilik uyumu ile eşlerin yaşları ve evlilik süresi arasında anlamlı ilişkiler olduğunu bulmuştur. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bahsedilen araştırmaların sonuçlarıyla örtüşmekle birlikte, daha kesin bir kanıya varabilmek için ilgili değişkenler açısından yeni araştırma bulgularına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada evlilikte uyum puanlarının bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gösterilmiştir. Bu sonuca göre, evli bireylerin eğitim düzeylerinin evliliklerdeki uyumu etkilemediği söylenebilir. Şener ve Terzioğlu (2002)'nin yaptığı bir araştırmada bunun aksine sonuçlar elde edilmiş; üniversite mezunu olan evli bireylerin evlilik uyumunun ilköğretim mezunu evli bireylerin evlilik uyumundan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Uşaklı (2010) ise yaptığı bir araştırmada eğitim durumu değişkeni ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığına işaret etmektedir. Görüldüğü üzere literatürdeki benzer çalışma sonuçları arasında belli bir tutarlılık bulunmamakta, net bir sonuca varabilmek için yeni çalışma sonuçlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmaya göre, evlilikte uyum puanları bireylerin mesleki çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Herhangi bir işte çalışan evli bireyler ile herhangi bir işte çalışmayan evli bireyler arasında evlilik uyumunun derecesi arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuçların aksine, Tüfekçi ve Hoşgör (2013)'ün çalışmasında, herhangi bir işte çalışan ile çalışmayan evli

bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiş; çalışan evli bireylerin çalışmayan evli bireylere göre daha uyumlu evliliklere sahip olduğu gösterilmiştir. Evlilik uyumunda, eşlerin birbirlerini anlayıp destek olmaları ve birbirleri için hayatı kolaylaştırmaları, eşlerin çalışıp çalışmamalarından daha önemlidir (Uşaklı (2010). Dolayısıyla bu bulgunun elde edilmesi şaşırtıcı bir sonuç değildir.

Bu araştırmada evlilikte uyum puanlarının sosyoekonomik duruma göre anlamlı bir değişiklik göstermediği saptanmıştır. Buna göre, evlilik uyumunun, evli çiftlerin ekonomik durumlarını “yeterli” ya da “yetersiz” olarak algılayıp algılamamalarından etkilenmediği söylenebilir. Maddi olanakların yeterli olması ihtiyaçların karşılanmasıyla doğru orantılı olduğu için, eşler arasında ve aile içerisinde maddi sıkıntıların yaşanmaması evlilik uyumunu artırmaktadır. Ekonomik olarak daha bağımsız olan evli çiftler geçim derdinin yanı sıra özel istek ve zevklerini yaşamaya fırsat bulabildiklerinden kendilerini nispeten özgür hissetmektedir. Bireyselliğini yaşayabilen eşler arasında da evlilik uyumu yükselmektedir (Taştan, 1996).

Bu araştırmada evlilikte uyum puanlarının çiftlerin evlenme şekline göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0.001$). Buna göre, görücü usulü ile evlenenlerin evlilik uyum puanları anlaşarak evlenen çiftlerin evlilik uyum puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Bu sonuç evli çiftlerin çatışma düzeyleri ile evlenme şekli arasındaki ilişkiye dair elde edilen sonuçlarla da tutarlıdır; zira görücü usulüyle ve anlaşarak evlenen bireylerin çatışma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir ($p<0.001$). Bu sonuçların ışığında, görücü usulüyle evlenen bireylerin, evliliklerinde daha fazla sorun yaşayabileceği söylenebilir. Bu alanda yapılan benzer bazı araştırmaların sonuçları bunu desteklemektedir. Örneğin Hortaçsu (2007), ailelerinin kararı doğrultusunda evlenmiş olan bireylerin, kendi kararları doğrultusunda evlenmiş olan bireylere oranla daha fazla uyumsuzluk yaşadıklarını saptamıştır. Çelik (2009) de anlaşarak evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenenlere göre evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Nitekim bunların aksine evlenme biçiminin evlilik

uyumunu farklılaştırmadığını gösteren çalışma sonuçları da mevcuttur (Uşaklı, 2010; Tüfekçi Hoşgör, 2013).

Anlaşarak evlenen çiftlerin birbirini tanımak ve anlamak için daha fazla fırsatlarının olması evlilik hayatında da uyumu beraberinde getirmektedir. Birbirinin isteklerini ve önceliklerini bilen eşlerin anlaşması kolay olmaktadır. Bu bilgilerden yola çıkarsak, anlaşarak evlenenlerin flört dönemlerinde gerçek kişiliklerini ve düşüncelerini ortaya koymamalarının evliliklerinde uyum sorunu yaşamalarına neden olabileceğini söyleyebiliriz. Diğer taraftan, görücü usulü ile evlenenlerin çatışma düzeylerinin yüksek olmasına karşın, bu durumun yaşadıkları uyum açısından bir engel teşkil etmediği de söylenebilir.

Bu araştırmada evlilikteki uyum puanlarının evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Uşaklı'nın (2010) çalışması, bu sonuçların aksine, evlilik süresi arttıkça eşler arasındaki evlilik uyumunun azaldığını söylemektedir.

Bu araştırmada evlilikte uyum puanlarının evlilikteki çocuk durumuna göre anlamlı bir şekilde değişiklik gösterdiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Buna göre, çocuğu olan ailelerde evlilik uyum düzeyleri, çocuğu olmayanlardan daha yüksektir. Bu sonuçtan yola çıkarak, çocuğu olan evli çiftlerin çocuğu olmayan evli çiftlere göre evlilikte uyumu daha kolay yakaladıkları söylenebilir.

Çocuk, aileyi bir arada tutabileceği gibi, çiftler arasındaki çatışma ve uyumu da etkileyebilmektedir. Çocuk yetiştirme sorumluluğuna bağlı olarak çocuklara daha iyi örnek olma çabası, ebeveynler arasında uyum sağlanmasında etkili olan davranış normlarının kazanılmasına katkı sağlayabilir. Diğer taraftan, çocuk hakkında verilen kararların ortak alınacak olması ve çiftlerin kendi fikirleri doğrultusunda çocuklar hakkında karar vermeleri çatışmalara yol açabilmektedir (Aktaş, 2009).

Aktaş'ın (2009) çalışmasında, evlilikte çocuk sayısının artmasıyla evlilik uyumunun anlamlı şekilde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim literatürde çocuk sahibi olmanın evlilik uyumunu arttırdığını gösteren çalışmaların yanı sıra (Callan, 1983; Hasta, 1996; Tutarel Kışlak, 2000 akt; Çavuşoğlu, 2011) çocuksuz evliliklerin,

evlilik uyumu açısından daha başarılı olduğunu destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Pensky (1988), Juang ve Tucker (1991), Hetherington (1999), Tweng ve arkadaşları (2003) da çalışmalarında çiftlerin çocuk sahibi olmaları durumunda uyum puanlarının düştüğünü, Feeney ve arkadaşları (1994) ise, ailenin çocuk sahibi olmasıyla birlikte çiftlerin özellikle kadınların evliliklerinde problem yaşadıklarını belirtmektedirler (Demiray, 2006). Belsky (1990) ise, çocuğun evlilikte problem haline gelme nedeni olarak eşler arasında var olan iletişim sorunlarını göstermekte; çocuğun evlilik doyumunu azaltıcı bir unsur olarak görülmesinin aksine sorunları ortaya çıkaran bir unsur olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşünmektedir (Çelik, 2006).

Bu araştırmada evlilikte uyum puanları ile çocuk sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Buna göre, 1 ya da 2 çocuğu olan çiftlerin uyum puanları, çocuğu olmayanların uyum puanlarından anlamlı şekilde daha yüksektir. Yani, 1 ya da 2 çocuğu olan evli çiftlerin çocuğu olmayanlara göre evlilikte uyumu daha kolay sağladıkları söylenebilir. Yaşar'ın çalışmasında (2009), çocuk sayısı arttıkça özellikle kadınların evlilik uyumu düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu, toplumumuzda çocuğun bakımını daha çok kadının üstlenmesi, erkeklerin bu konuda eşlerine yeterince yardımcı olmamaları ve birçok alanda fazlaca sorumluluk yüklenen kadının eşine yeteri kadar vakit ayıramamasından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır (Yaşar, 2009). Çocukların dünyaya gelmesiyle birlikte eşler arasında yaşanan evlilik doyumunu ya da evlilik uyumunun da azaldığı belirtilmiştir (Spainer ve ark., 1975).

Bu araştırmaya göre evlilikte çatışma puanları cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır ($p > 0.05$). Bunun aksine Christensen (1988), cinsiyetler arasındaki farklılıkların evlilikte yakınlığı ilgilendiren temel bir çatışmayı oluşturduğunu göstermiştir. Kelley'nin (1978) bulgusu da cinsiyetler arasındaki bu farklılığı destekler niteliktedir. Kelley, flört ilişkisi olan çiftlerle yapılan bir çatışma çalışmasında, kadınların çatışma ile karşı karşıya getirici, erkeklerinse çatışmadan kaçınan olduğunu göstermiştir (Polat, 2012).

Bu araştırmada evlilikte çatışma puanlarının bireylerin eğitim durumuna göre de anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Evli bireylerin eğitim düzeyinin evlilik çatışması üzerindeki etkisini inceleyen sınırlı sayıdaki araştırmanın geçmiş yıllarda yapılmış olduğu ve birbirlerini destekleyen tutarlı sonuçlar göstermedikleri görülmektedir. Bu duruma en iyi rnek Harrel (1990) ve Kalmijn (1999) tarafından yapılmış benzer araştırmalardan elde edilmiş sonuçlardır. Harrel (1990) tarafından yürütülen araştırmanın sonucunda kadının yüksek eğitimli olması durumunda çatışmanın daha az olduğu görülmüştür. Kalmijn (1999) tarafından yürütülen araştırmada ise kadınların eğitim düzeyi arttıa yaşadıkları evlilik sorunlarının da arttığı bulunmuştur (Erok, 2003).

Bu araştırmaya göre evlilikte çatışma puanları ile bireylerin çalışma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$). Buna göre, herhangi bir işte çalışan evli çiftler ile herhangi bir işte çalışmayan evli çiftler arasında evlilik uyumunun derecesi bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Bu bulgunun aksine, Tüfekçi ve Hoşgör (2013) yaptıkları benzer bir çalışmada, herhangi bir işte çalışan ile çalışmayan evli bireylerin evlilikte yaşadıkları çatışma düzeylerinin birbirinden anlamlı farklılık gösterdiğini bulmuşlar ve çalışan evli bireylerin çalışmayan evli bireylere göre daha uyumlu evliliklere sahip olduğunu göstermişlerdir.

Bu araştırmada evlilikte çatışma puanları ile sosyoekonomik durum arasında da anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. Bu sonuç, şendil ve Korkut (2008) ve Polat (2006) tarafından yürütülmüş araştırmalar ile örtüşmemektedir. şendil ve Korkut (2008) tarafından yürütülen araştırmada ekonomik durumu orta düzeyde olanların ekonomik durumu iyi düzeyde olanlara göre evlilik çatışması puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Polat (2006) tarafından yürütülen araştırmada ise, kadınların sosyoekonomik düzeyi yükseldikçe çatışma eğilimlerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bu araştırmada evlilikte çatışma puanları ile bireylerin evlenme şekli arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gözlenmiştir. Bu araştırma bulgularının aksine, şendil ve Kızıldağ (2003) tarafından yürütülen bir araştırmada görücü usulü ile evlenen kadınların evlilik çatışması puanlarının, tanışarak evlenen veya akraba evliliği yapan kadınların evlilik çatışması puanlarına göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Çimen (2007) tarafından yürütülen bir araştırmada anlaşarak evlenen bireylerin ilişki doyumlarının görücü usulüyle evlenen bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Horhaçsu (2007) tarafından yürütülen bir başka araştırmada ise, kendi isteği ile evlenenlerin aile tarafından tanıştırılarak evlenenlere göre daha fazla duygusal yakınlık kurdukları ve daha az çatışma yaşadıkları görülmüştür. Bu araştırmalarda elde edilen benzer sonuçlar flört edilerek yapılan evliliklerde marital çatışmanın daha az görüldüğünü düşündürmektedir.

Bu araştırmaya göre evlilikte çatışma puanları evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Bowman (1990), evlilik süresinin evlilik doyumu üzerindeki önemi üzerinde durmuş; eşler arasındaki evlilik çatışmasının, ilk iki yıldan sonra giderek düştüğünü, çocukların dünyaya gelişinin de bu düşüşü hızlandırdığını iddia etmiştir. Çelik'in (2009) araştırmasında ise, evlilik süresi uzadıkça çatışmanın azaldığı ortaya koyulmuştur. Şendil ve Kızıldağ (2003) evlilik süresi ile evlilik çatışması arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar bu bakımdan benzer çalışmaların sonuçlarıyla örtüşmemektedir, bunun sebebi örneklem boyutunun nispeten daha küçük olması olabilir.

Bu araştırmada evlilikte çatışma puanları ile çocuk durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna göre evliliklerde çocuk sahibi olmanın evlilik içi çatışmayı etkilemediği söylenebilir. Tweng ve arkadaşlarının (2003) çalışmasında çiftlerin çocuk sahibi olmaları durumunda uyum ve çatışma puanlarının düştüğü bildirilirken; Feeney ve arkadaşlarının çalışmasında (1994) ise, ailenin çocuk sahibi olmasıyla birlikte çiftlerin özellikle kadınların evliliklerinde problem yaşadıklarını belirtilmiştir (Demiray, 2006). Belsky (1990) ise, çocuğun evlilikte problem haline gelme nedeni olarak eşler arasında var olan iletişim sorunlarını göstermekte; çocuğun evlilik doyumunu azaltıcı bir unsur olarak görülmesinin aksine sorunları ortaya çıkaran bir unsur olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşünmektedir (Çelik, 2006).

Bu araştırmaya göre evlilikte çatışma puanları çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Yaşar'ın (2009) çalışmasında, çocuk sayısı arttıkça özellikle kadınların evlilik uyumu düzeylerinin azaldığı ve çatışma puanlarının yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgu, toplumumuzda çocuğun

bakımını daha çok kadının üstlenmesi, erkeklerin bu konuda eşlerine yeterince yardımcı olmamaları ve birçok alanda fazlaca sorumluluk yüklenen kadının eşine yeteri kadar vakit ayıramamasından kaynaklı olabileceği şeklinde yorumlanmıştır. Birçok araştırmacı, çocukların dünyaya gelmesiyle birlikte eşler arasında yaşanan evlilik doyumu ya da evlilik uyumunun azaldığını ve çatışmanın arttığını belirtmiştir (Spainer ve ark., 1975).

Bu araştırmada evlilikte depresyon düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlenmiştir. Şendil ve Korkut'un (2008) araştırmalarında da evlilikte görülen depresyon düzeyleri kadın ve erkek eşler arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Şendil ve Kızıldağ (2003) tarafından yürütülen araştırmada ise, kadınların evlilik çatışması ve sonucunda oluşan depresyon puan ortalamalarının erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu alanda yapılacak daha geniş çaplı araştırmalar cinsiyet farkının evlilikte depresyon düzeylerine olan etkisine ışık tutacaktır.

Bu araştırmada evlilikte depresyon düzeyi ile bireylerin eğitim durumu arasında anlamlı ilişkiler gözlenmiş; üniversite, yüksek lisans ve doktora mezunlarının depresyon ölçeği toplam puanlarının, ilköğretim ve lise mezunlarının depresyon ölçeği toplam puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kurdek (1987) eşlerin eğitim düzeylerinin artması sonucu kendilerini daha bağımsız hissettiklerini ve bireylerin bağımsız hissettikçe boşanma risklerinin artabildiğini bildirmiştir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Tümer'in (1998) yürüttüğü araştırmaya göre ise, eşlerin öğrenim düzeyleri yükseldikçe çatışma düzeyleri ve buna bağlı olarak da depresif duygu ve düşünceleri azalmaktadır. Üncü (2007) tarafından yürütülen bir diğer araştırmada, lise mezunlarının ilköğretim mezunlarından daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları ve dolayısıyla olumsuz duygu ve düşüncelerin azaldığı görülürken; Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yürütülen araştırmada ise eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun azaldığı ve bunun sonucunda çiftlerin depresyon yaşama sıklığının arttığı görülmüştür. Bu alanda tutarlı sonuçların olmaması daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada evlilikte görülen depresyon düzeyleri ile eşlerin çalışma durumu anlamlı bir ilişki göstermemiştir ($p>0.05$). Çilli ve arkadaşlarının (2004) ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtileri karşılaştırdıkları bir araştırmada, özellikle ev kadınlarında çalışan kadınlara göre anksiyete ve somatizasyon puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Wang ve Amato, evlilikte eşlerden birinin bir işte çalışmasının, onları bağımsızlaştırdığını, problem çözme becerilerini geliştirdiğini ve depresyona girme olasılıklarını aza indirgediğini savunarak, eşlerin çalışmasının boşanmayı engellemede önemli etkenlerden biri olduğunu belirtmişlerdir (Erbay ve ark., 2015). zerdoğan ve arkadaşlarının (2009) yaptığı araştırmada ise, eşlerin birinin çalışma durumunun özellikle kadınlarda depresyonun görülme sıklığını arttırdığı ve buna bağlı olarak cinsel işlev bozukluğu yaşama olasılığını yükselttiğini belirtmişlerdir.

Bu araştırmaya göre evlilikte depresyon düzeyi puanları ile sosyoekonomik durum anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır ($p>0.001$). Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde yapılmış bir araştırmada düşük gelir grubundaki çiftlerde depresyon puanları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Bakır ve ark., 1997). Ancak, Pamukkale niversitesi'nden seçilmiş ğrenci örnekleminde, ailenin gelir düzeyi ile depresif belirti yaygınlığı arasında bir ilişki bulunmadığı bildirilmiştir (Bostancı ve ark., 2005). Sosyoekonomik farklılıklar göz önüne alındığında, gelir düzeyi düşüklüğü ile depresif belirtiler arasında bir ilişki olduğunu ve sosyoekonomik düzey dşke depresif belirti yaygınlığının arttığını söyleyebiliriz. Düşük sosyoekonomik düzeyin, ruhsal sağlık durumu bozukluğu ve sağlık düzeyini düşük algılama ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Belek, 1999).

Bu araştırmaya göre evlilikte depresyon puanları ile bireylerin evlenme şekli arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuca göre, eşlerin nasıl evlendiklerinin evlilikte depresyon gelişimi için bir belirleyici olmadığı söylenebilir. Nitekim Güvel ve arkadaşlarının (2003) araştırmalarında ise evlenme şekli olarak anlaşarak evlenme, görücü usulü ile evlenmeye göre depresyon gelişimi bakımından daha düşük bir risk faktörü olarak görülmektedir.

Görücü usulü ile yapılan evliliklerde kadın veya erkeklerin eş seçiminde tercih haklarını kullanamadıkları için bu evliliklerde eşler uyumsuzluğu daha fazla yaşayabilmekte ve bunun sonucunda da cinsel sorunlar artabilmekte ve depresyon ortaya çıkabilmektedir (Singh ve ark. 2009).

Bu araştırmaya göre evlilikte depresyon puanları ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki gösterilmemiştir. Buna göre evlilik süresi eşlerde depresyon gelişimini etkilememektedir. Cayan ve arkadaşları (2004) da kendi çalışmalarında buna benzer şekilde evlilik süresinin evliliklerde yaşanabilecek depresyon görülme sıklığını etkilemediğini saptamışlardır. Diğer taraftan, evlilik süresi uzadıkça olumsuz duygu- durum ve depresyon sıklığının arttığını bulan bir takım araştırma sonuçları da vardır.

Bu araştırmaya göre evlilikte depresyon puanları çocuk durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır. Yani evli bireylerin çocuk sahibi olup olmaması ile depresyon gelişimi ilişkili değildir denebilir. Yüksel'in (2013) yaptığı bir araştırmada, çocuk sahibi olan kadınların, çocuğu olmayan kadınlara göre evlilikte cinsiyet rolü boyutunda daha geleneksel tutumlara sahip olduğu, dolayısıyla toplumdaki anne rolüne bağlı olarak kadınların çocuk sahibi olmalarının onların depresyon durumlarını etkilemediği görülmüştür.

Evli çiftlerin çocuk sahibi olmaları hem aileyi bir arada tutabilmeyi hem de çiftlerin olası yaşayabilecekleri çatışmayı en aza indirmeyi sağlamaktadır. Diğer yandan çocuk sahibi olmak, çiftler arasındaki uyumu düşürebilmektedir. Bunun en önemli nedenlerinden biri, ebeveynlerin çocukları için verecekleri kararların ortak olması ve kendi doğrularından yola çıkarak çocukları adına karar vermeleridir. Bu durumu destekleyen başka bir çalışmada ise Demiray (2006), çocuk sahibi olmanın eşlerin görev paylaşımı ve sorumlulukları ile ilgili yeni düzenlemeler yapmaları ve özgürlüklerinin göreceli olarak kısıtlanmasına neden olduğunu saptamış; böylece evlilik doyumunun olumsuz yönde etkilendiğini vurgulamıştır (Aktaş, 2009).

Brown ve Harris, 14 yaşın altında üç ya da daha fazla çocuğa sahip olmanın kadınların depresyonunda önemli bir risk etkeni olduğunu belirtmiştir (Aşkın, 1999). Bu araştırmaya göre ise, evlilikte depresyon puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı

bir şekilde farklılaşmadığı gösterilmiş; çocuk sayısı açısından değerlendirilen gruplar arasında depresyon ve diğer ruhsal belirti düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum, örnekleme oluşturanların ortalama çocuk sayısının 2 olmasıyla açıklanabilir. Yapılan benzer araştırmaların sonuçları tutarlılık göstermemekte; bazılarında çocuk sayısının evlilik uyumu üzerinde etkili olmadığı, bazı araştırmalarda ise çocuğu olanların uyumlarının daha yüksek olduğu iddia edilmektedir. Hoffman ve Levant'ın (1985) ve Hochschild'ın (1989) yapmış oldukları benzer araştırmalarda da bulgular bu yöndedir (Demiray, 2006). Bu sonuçların ışığında, annelik olgusunun toplumda önemli bir yer tuttuğu, çocuk sahibi olmak kadar olamamanın da sorunlar yaratabileceği söylenebilir. Evlilik neslin devamını sağlamakta bir araç olarak görüldüğü için çocuk sahibi olamamak çift uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Erkeklerin neslinin devamını sağlamak amacıyla üstlendikleri rol açısından ise çocuk sahibi olmak, evlilik uyumlarını anlamlı bir biçimde etkileyebilmektedir (Aktaş, 2009).

KAYNAKÇA

- Adams, B (2004). Families and family study in international perspective. Journal of Marriage and Family 66, 1076-1088.
- Akkaya, C (2005). Depresyon Etiyolojisinde Serotonin ve Noradrenalin. Yeni Symposium 43(3).
- Aktan, Ö (2009). Depresyon Tanısı Konulmuş Hastalar İle Depresyon Şikayeti Olmayan Kişilerin Kullandıkları Savunma Mekanizmalarının İncelenmesi Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aktaş, S (2009). Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Alper, Y (1997). Bütün Yönleriyle Depresyon, (Tanısı, Nedenler, Psikodinamiği, Tedavisi), İstanbul: Gendaş Yayınları.
- Alper, Y (2003). Bütün Yönleriyle Depresyon, İstanbul: Gendaş Yayınları.
- Altıntaş, S (2014). Depresyon İle Dinsel Başa Çıkma Arasında İlişki Üzerine Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Annagür, BB (2008). Depresyon Hastalarında Dürtü Kontrol Bozuklukları Sıklığı, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Uzmanlık Tezi.
- Ar, ÖF (2014). Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Otizmler Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin incelenmesi, Haliç Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Ataman, E (2011). Stres Veren Yaşam Olayları Karşısında Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Depresyon Ve Kaygı Düzeyini Belirlemedeki Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ateş, R ve ark (2004). Evlilik Okulu, İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Bacanlı, H (1999). Eş tercihleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(15),7-16.
- Batool, SS and Khalid R (2012). Emotional intelligence: a predictor of marital quality in Pakistani couples. Pakistan Journal of Psychological Research 27 (1), 65-88.
- Batur, S ve Demir, HK (2009). Bilişsel Davranışçı Terapiler, “2.bölüm”. Ed: Savaşır I, Soygüt G, Barışkın E. TPD Yayınları, Ankara, s.19
- Bener, M (2011). Dindarlık-Eş Seçimi ilişkisi (SDÜ ÖRNEĞİ). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Isparta.
- Bıykoğlu, E (2012). Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa çıkma Stratejileri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Bloch JR, Webb DA, Mathews L et al. (2010). Beyond marital status: the quality of the mother-father relationship and its influence on reproductive health behaviors and outcomes among unmarried low income pregnant women. Matern Child Health Journal 14(5), 726-34.
- Bookwala J and Jacobs J (2004). Age, marital processes, and depressed affect. Gerontologist 44, 328-38.
- Bradbury, TN; Fincham, FD and Beach, SRH (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and the Family 62, 964-980.
- Budak, S (2000). Psikoloji Sözlüğü, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Canel, N (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

- Coyne, J and Anderson, KK (1999). Marital status, marital satisfaction, and support processes among women at high risk for breast cancer. *Journal of Family Psychology* 13(4), 629-641.
- Çakır, S (2008). Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çelikel, FÇ ve Erkorkmaz, Ü (2008). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Umutsuzluk Düzeyleri İle İlişkili Elemanlar. *Nöropsikiyatri Arşivi* 45.
- Davila, J; Karney, BJ; Hall, TW and Bradbury, TN (2002). Depressive symptoms and marital satisfaction: within-subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism. *Journal of Family Psychology* 17 (4), 557-570.
- Doğan, H (2010). Evli Bireylerin Sosyotropik- Otonomik Kişilik Özellikleriyle Evliliklerinde Çatışma Yaşama Durumları Arasındaki İlişki, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Doksat, MK (2003). Evrimsel Perspektiften Depresyon ve Sitokinler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 13(3).
- Ellis, A (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 61(2), 199-201.
- Ellis, A (2007). General semantics and rational-emotive therapy: 1991 Alfred Korzybski memorial lecture. *A Review of General Semantics* 301-319.
- Erbay, E ve ark. (2015). Aile Mahkemelerine Başvuran ve Boşanma Sürecinde Olan Ailelerin Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi* Sayı: 1, 149
- Erbek, E ve ark. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam* 18(1), 39-47.

- Ercan, ES ve Turgay, A (2004), Mutsuz Çocuk: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Depresyon, 2. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Erişti, A (2010). Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erok, M (2013). İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme Ve Evlilik Çatışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ersanlı, K ve Kalkan, M (2008). Evlilik ilişkilerini geliştirme. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ertekin, B (2006). Mardin İl Merkezindeki Sağlık Kuruluşlarında Çalışan Hemşirelerin İş Doyumları Ve Depresif Duygu Durumlarının Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Diyarbakır.
- Fışiloğlu, H ve Demir, A (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality of Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment* 16(3), 214-218.
- Fidanoğlu O (2007). Evlilik uyumu ile eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Fincham, FD; Beach, SRH; Harold, GT and Osborne, LN (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women? *Psychological Science* 8, 351-357.
- Fincham, FD and Beach, SRH (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family* 72, 630-649.

- Fitzpatrick, NY (2001). Marital And Personality. Unpublished Doctoral Dissertation, School of Psychology.
- Fowers, BJ; Applegate, B; Olson, DH and Pomerantz, B (1994). Marital conventionalization as a measure of marital satisfaction: A confirmatory factor analysis. *Journal of Family Psychology* 8, 98-103.
- Gazmarian, JA; James, SA and Lepkowski, JM (1995). Depression in black and white women: The role of marriage and socioeconomic status. *Ann Epidemiol* 5(6),455-463.
- Geçtan, E (2000). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Goldman, N (1993). Marriage selection and mortality patterns: inferences and fallacies. *Demography* 30(2), 189-208.
- Gottman, JM and Krokoff, LJ (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, 47-52.
- Gottman, JM and Levenson, RW (1992). Marital process predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology* 63, 221-233.
- Gökçe, B (1996). *Türkiye'nin Toplumsal Yapısı ve Toplumsal Kurumlar*, Ankara: Savaş Yayınevi.
- Güleç, C (2006). *Toplum Ruh Sağlığı Açısından Psikiyatrik Epidemiyoloji* (Ed: M. Bertan, L. Akın) *Halk Sağlığı Temel Bilgiler*, Hacettepe Üniversite Vakfı Yayını, Ankara, 2006.
- Gülsün, M; Ak, M ve Bozkurt, A (2009). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Sayı:1*, 68-69.

- Haefffel, GJ; Abramson, LY; Voelz, ZR et al (2005). Negative cognitive styles, dysfunctional attitudes and the remitted depression paradigm: A search for the elusive cognitive vulnerability to depression factor among remitted depressives. *Emotion* 5(3), 343-348.
- Hamilton, S and Fagot, BI (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology* 55, 819-823.
- Hatipoğlu, Z (1993). The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Hawkins, DN and Booth A (2005). Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces* 84, 451-471.
- Holt-Lunstad, J; Birmingham, W and Jones, BQ (2008). Is There Something Unique about Marriage? The Relative Impact of Marital Status, Relationship Quality, and Network Social Support on Ambulatory Blood Pressure and Mental Health. *Annals of Behavioral Medicine* 35(2), 239-244.
- Hoşđor, E (2013). Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir
- Işık, E (1991). Duygulanım Bozuklukları: Depresyon ve Mani. İstanbul: Boğaziçi Matbaası.
- İlhan, Ç (2009). Ev Kadınlarında Sosyokültürel Özelliklere Bağlı Olarak Depresyon Düzeyi Ve Kişilik Özellikleri Arası İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Jabalamelian, SA (2011). The relationship between marital quality and health related quality of life. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research In Business* 3 (7), 51-59.

- Johnson, DR; White, LK; Edwards, JN and Booth, A (2001). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues* 7, 31-49.
- Kahraman, Z (2011). Bir Evlilik Ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna Ve Aile Sistemine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kalkan, M ve Ersanlı, E (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişkinini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Samsun.
- Kansız, M ve Arkar, H (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* Sayı: 12, 24-29.
- Katon, W (1982). Depression: somatic symptoms and medical disorders in primary care. *Comprehensive Psychiatry* 23: 274-287.
- Kaya, M (2007). Tıp Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Depresif Belirti Yaygınlığı, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Etkileyen Faktörler, *Türk Psikiyatri Dergisi* 18 (2).
- Kazancı, D (2010). Evliliklerinde Maruz Kaldıkları Şiddet Nedeniyle Kadın Sığınma Evlerinde Barınan Kadınların Kaygı Ve Depresyon Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kelleci, M (2007). Fiziksel Hastalıkla Birlikte Depresyonu Olan Hastaların Hemşirelik Bakımı, İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Hemşirelik Dergisi 15.
- Kışlak, T (1995). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi
- Kirkpatrick, C (1937). Factors in marital adjustment. *American Journal of Sociology*, 43(2), 270-283.

- Koçak, G (2009). Sexual self-schemas: an exploration of their impact on frequency of masturbation and sexual activity, sexual satisfaction, and marital adjustment. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Koptagel-İlal, G (1999). Psikodinamik Açıdan Depresyon. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.
- Koydemir, S; Selışık, E ve Tezer, E (2005). Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişki. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi 3(23).
- Köknel, Ö (1994). İnsanı Anlamak, 5. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö (2005). Ruhsal Çöküntü, Depresyon, İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köroğlu, E (2006). Depresyon Nedir? Nasıl Baş Edilir?, Ankara: HYB Yayınları.
- Köroğlu, E (2013). DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. Beşinci Baskı, Ankara: HYB Yayınları.
- Larson, JH ve Holman, TB (1994). Predictors of marital quality and stability. Family Relations 43(2), 228-237.
- Lee L; Casanueva C and Martin SL (2005). Depression among female family planning patients: prevalence, risk factors, and use of mental health services. Journal of Women's Health 14: 225-232.
- Lim, BKH (2000). Conflict resolution styles, somatization, and marital satisfaction in chinese couples: the moderating effect of forgiveness and willingness to seek professional help. Dissertation Abstracts International 61 (7-B), 3902.
- Mc Farland, GK and Thomas, MD (1991). Psychiatric Mental Health Nursing Application of The Nursing Process. London: Lippincott Company, 841-857.
- Noble, RE (2005) Depression in women. Metabolism 54 (5 Suppl 1):49-52.

- Ovalı, H (2010). Farklı Coğrafi Bölgelerde Yaşayan Bireylerin Evlilik Çatışmalarının Çeşitli Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özaydınlık, Ş (2014). Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, B (2007). Üniversite Öğrencilerinde Görülen Depresyonun Giderilmesinde Dansın Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özerdoğan, E ve ark. (2009). 40 -65 Yaş Grubu Kadınlarda Cinsel Fonksiyon Bozukluğu Prevelansı, Depresyon ve Diğer İlişkili Faktörler. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi, Cilt:2, Sayı 2.
- Özgüven, İE (2001). Evlilik ve Aile Terapisi, PDREM Yayınları s. 19
- Özgüven, İE (2009). Evlilik ve Aile Terapisi. PDREM Yayınları: Ankara.
- Öztan, B (2000). Aile Hukuku. Ankara: Turan Kitabevi.
- Özüğurlu B (1990). Evlilik ve Aile, Nobel Yayınları, s. 64
- Polat, D (2006). Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Polat, D (2012). Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Evlilik Çatışmaları, Çatışma İletişim Tarzları Ve Sosyal Destek Sistemlerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Rezaki, M (1995). Temel Sağlık Hizmetlerinde Ruhsal Sorunlar Üzerine Bir Alan Araştırması Türk Psikiyatri Dergisi 6:3-11.

- Ross, E; Burström, B and Saastamoinen, P (2005). A comparative study of the patterning of women's health by family status and employment status in Finland and Sweden. *Social Science Medicine* 60: 2443-2451.
- Sakız, E (2011). Evlilik Çatışması Ve Çocuk Uyum Problemleri Arasındaki ilişkide Duygusal Güvenliğin Ve Anne Kabul Red Algısının Aracı Rolünün incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Sardoğan, ME ve Karahan, TF (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi Sayı: 38,(2), 89-102.
- Savaşır, I ve Batur, S (2003). Depresyonun bilişsel-davranışçı tedavisi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savrun, BM (1999). Depresyonun Tanımı ve Epidemiyolojisi. İ.Ü Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri: Depresyon, Somatizasyon ve Psikiyatrik Aciller Sempozyumu, 2-3 Aralık.
- Scorsolini-Comin, F ve Dos- Santos, MA (2012). Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *Spanish Journal of Psychology* 15(1):166-176.
- Sheppard, LC and Teasdale, JD (2000). Dysfunctional thinking in major depressive disorder: A deficit in metacognitive monitoring? *Journal of Abnormal Psychology* 109(4), 768-776.
- Sheppard, LC ve Teasdale, JD (2004). How does dysfunctional thinking decrease during recovery from major depression? *Journal of Abnormal Psychology* 113(1), 64-71.
- Süataç, A (2010). Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz Ve Öfke Açısından Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir

- Şener, A (2002). Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tan, O (2009). Depresyon. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, T (2006). Evlilik Psikolojisi: İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşbaş, MB (2010). Evlenmenin şartları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Özel Hukuk Anabilim Dalı, Konya.
- Taşçı, E; Bolsoy, N; Kavlak, O. ve Yücesoy, F (2008). İnfertil kadınlarda evlilik uyumu. Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi Sayı: 2(5), 105-10.
- Taylor, SE; Welch, W; Kim, HS and Sherman, DK (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. Psychological Science 18, 831-837.
- Tezcan AE (2011). Depresyon. Ankara: Elma Yayınevi, s. 12
- Tezer, E (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma. 3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi 2(3), 209-217.
- Tunçer, Ö (1999). Depresyon ve Somatizasyon. İstanbul: İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri.
- Tutarel-Kışlak, Ş (1999). Evlilik Uyum Ölçeği Adaptasyon Çalışması. 3P Dergisi 7(1): 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş ve Çavuşoğlu, Ş (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişki. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi 3(9), 61-68.

- Ulu, S (2008). Yetişkinlikte Algılanan Anne Baba Tutumları ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.
- Ülker, G (2011). Evlilik Çatışmasının Sıklık Ve Yaygınlığının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Ege Üniversitesi, İzmir.
- Whisman, MA (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology* 116, 638–643.
- Whitton, SW ve Kuryluk, AD (2012). Relationship satisfaction and depressive symptoms in emerging adults: sectional associations and moderating effects of relationship characteristics. *Journal of Family Psychology* 26(2), 226-235.
- Whooley, MA; Avins, AL; Miranda, J et al (1997). Case-finding instruments for depression. *J Gen Intern Med* 12: 439-445.
- Yalçın, H (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi, Karaman.
- Yılmaz, A (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4), 49-58.
- Yüksel, Ö (2013). Kadınlarda Evlilik Uyumu Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişi: Stresle Baş Etme Biçimleri Ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

EKLER

Ek-1. Onam Formu

Değerli katılımcılar,

Yüksek lisans tezi kapsamında yürüttüğüm araştırmada, evli çiftlerin evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimleri ve depresyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek olan sonuçlar yüksek lisans tezi için kullanılacak olup kişilerin kimlik bilgileri kullanılmayacaktır. Katılım gönüllülük esasına bağlıdır. Eğer katılmak istemiyorsanız verilen formları doldurmak zorunda değilsiniz.

Sağlıklı bilgiler edinilmesi açısından yönergelerin dikkatlice okunması, soruların boş bırakılmaması ve cevaplarda samimi olunması rica olunur.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Gizem Ayşem KASAPOĞLU

Kendi isteğim ile gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

KATILIMCI

Adı-Soyadı :

İmza :

Tarih :

ARAŞTIRMACI

Adı-Soyadı :

İmza :

Tarih :

Ek-2. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyeti : Kadın Erkek

2. Doğum Tarih :

3. Eğitim durumunuz nedir?

İlköğretim Lise Üniversite

Yüksek lisans/ Doktora Okuryazar değil

4. Çalışma durumu:

Çalışıyor

Çalışmıyor

5. Sosyoekonomik düzeyi:

Düşük Orta Yüksek

6. Eşinizle hangi şekilde evlendiniz?

Anlaşarak Görücü usulüyle Diğer ... belirtiniz)

7. Evlilikte kaçınıcı yılınız? (.....)

8. Çocuğunuz var mı?

Var Yok

Varsa sayısını belirtiniz.

1-2 3-45 ve +

Ek-3. Evlilik Uyum Ölçeği

Aşağıdaki ölçek çizgisi üzerinde her şeyi ile şimdiki evliliğinizin mutluluk derecesini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki ‘mutlu’ sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

* * * * *

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konular hakkında, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi dikkate alınız.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamayız	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2.Aile Bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duygularımifadesi						
5.Arkadaşlar						
6.Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya yerinde davranış)						
8.Yaşamfelsefesi						
9.Eşin akrabalarıyla ilişki biçimi						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığımız bir cevabı işaretleyiniz.

10.Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle:

Erkeğin susması ile

Kadının susması ile

Karşılıklı tavizlerle anlaşmaya varılarak
sonuçlanır.

1

1.Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

Hepsini

Bazılarını

Hiçbirini

12.Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

Evde oturmayı

Bir şeyler yapmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

Evde oturmayı

Bir şeyler yapmayı

13.Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

Sık sık

Arada sırada

Çok seyrek

Hiçbir zaman

14.Hayatınızı yeniden yaşatabilseydiniz,

Aynı kişiyle evlenirdiniz

Farklı bir kişiyle evlenirdiniz

Hiç evlenmezsiniz

15.Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

Hemen hemen hiçbir zaman

Nadiren

Çoğu konularda

Her konuda

Ek-4. Evlilik Çatışma Ölçeği

Bu anket evli eşler arasındaki anlaşmazlık konularını saptamak amacıyla hazırlanmıştır. Sizden istenen, ankette yer alan konuların her biri için eşinizle aranızda bu konuda bir anlaşmazlık olup olmadığına karar vermeniz ve eşinizle aranızda böyle bir durum yok ise "böyle bir durum yok" seçeneğini, var ama bu durum aranızda gerginlik yaratmıyor ise "var ama hiç gerginlik yaratmıyor" seçeneğini, var ve bu durum eşinizle aranızda bir gerginlik yaratıyor ise, ne sıklıkta gerginlik yarattığını "yılda 1-2 kez gerginlik yaratıyor", "ayda 1-2 kez gerginlik yaratıyor" , "haftada 1-2 kez gerginlik yaratıyor" ve "günde 1-2 kez gerginlik yaratıyor" seçeneklerinden sizin için en uygun olanına çarpı işareti (x) koyarak belirtmenizdir.

KONULAR	Böyle bir durum yok	Var ama hiç gerginlik yaratmıyor	Yılda1-2 kez gerginlik yaratıyor	Ayda1-2 kez gerginlik yaratıyor	Haftada1-2 kez gerginlik yaratıyor	Günde1-2 kez gerginlik yaratıyor
1)Bir yere giderken geç hazırlanma						
2)Buluşma saatlerine geç kalma						
3)Özel günleri (doğum günü, evlilik yıl dönümü vb.) unutmama						
4)Giyim biçimine ve saç şekline karışma						
5)Verdiği sözü tutmama						
6)Yapılan bir işi veya davranışı beğendiğini söylememe						
7)İsteklere ve ihtiyaçlara karşı duyarsız olma ve aldırmama						
8)Sürekli olarak alaycı bir tonda konuşma ve alay etme						

9) Davranışları yönetmeye ve düzenlemeye çalışma						
10) Eşe hükmetmeye çalışma						
11) Kendi isteklerini hep ön plana çıkarma						
12) Tartışmalarda davranışlarını ve söylediklerini kontrol edememe						
13) Dövme, tartaklama, küfretme vb. girişimlerde bulunma						
14) Yakın ve sıcak davranmama						
15) Zor anlarda duygusal destek sağlamama						
16) Sigara içme						
17) Alkol kullanma						
18) Uyuşturucu kullanma						
19) Kumar oynama						
20) Farklı politik görüşü benimseme						
21) Dinsel inanç konularında anlaşamama						
22) Sadakatinden şüphe etme						
23) Birlikte sinema, tiyatro veya arkadaş toplantısı gibi yerlere gitmeyi reddetme						
24) Temiz ve düzenli olmama						
25) Evde üstüne düşen görevleri yerine getirmeme						
26) Ufak tefek konuları bile abartarak sürekli olarak tartışma çıkarmaya çalışma						

27) Boş zamanları tek başına değerlendirmeyi isteme						
28) Evde başka bir şeyle ilgilenmeyip, sürekli kitap, gazete vb. şeyleri okuma, tv seyretme veya uyuma						
29) Anlatılan konuya ilgisiz kalma ve dinlememe						
30) Evlilik ilişkisinin aksayan yönlerini konuşamama						
31) Evlilik ilişkisinde yeterince açık ve dürüst olmama						
32) Sürekli olarak eşini olumsuz yönde eleştirme						
33) Aile mahremiyetinde kalması gereken olayları başkasına anlatma						
34) Toplantılarda, Davetlerde vb. yerlerde karşı cinsten kişilerle fazla ilgilenme, sohbetetme						
35) Diğer kişilere daha ilgili ve sıcak davranma						
36) Kayınvalide Kayınpeder vb. yakınlar ile sık görüşmeyi isteme						
37) Başka bir kişiyle eşi aldatma						
38) Çocuk sahibi olmayı istememe						
39) Çocukların okul hayatı ile ilgilenmeme						
40) Çocukların ihtiyaçları ile ilgilenmeme						

41)Çok sayıda çocuk sahibi olmayı isteme						
42) Çocuklarla herhangi bir konuyu tartışmama						
43)Çocuklara sevgi ve şefkat göstermeme						
44)Çocukları şımartma						
45)Çocuklara gerçekleştirilemeyecek sözler verme						
46)Kız veya erkek çocuk isteme						
47)Çocuklardan birini kayırma						
48)Çocukları dövme, tartaklama vb. girişimlerde bulunma						
49)İş hayatında eşinin kazandığı başarıyı kıskanma						
50)Eşinin işinde terfi edememesi						
51)İşe daha çok zaman ayırma						
52)Çok sık iş seyahatlerine çıkma						
53)İş problemlerini eve taşıma						
54)İş saatlerinin belirli olmaması						
55)Paranın kullanımını elde tutma ve eşe para vermeme						
56)Fazla ya da gereksiz harcama yapmayı isteme						
57)Aşırı cimri olma						
58)Sürekli parasal sorunları dile getirme						
59)Düzenli bir gelire sahip olmama						

60) Kayınvalide- Kayınpeder vb. akrabalardan maddi destek alma veya verme						
61)Cinsel bilgisizlik ve yanlış bilgi sahibi olma						
62)Cinsel soğukluk, iktidarsızlık						
63)Cinsel ilişkiden zevk alamama						
64)Çok sık cinsel ilişki isteği						
65)Çok az cinsel ilişki isteği						
66)Farklı cinsel isteklerde bulunma						
67)Doğum kontrolü yöntemi konusunda anlaşamama						
68)Doğum kontrolü yöntemine dikkat etmeme						
69)Kısırlık						
70)Cinsel konularda konuşmadan kaçınma						

Ek-5. Beck Depresyon Ölçeği

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dörd cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

1 (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2 (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3 (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4 (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Herşeyden sıkılıyorum.

5 (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.

(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6 (0) Kendimden memnunum.

(1) Kendimden pek memnun değilim.

(2) Kendime kızgınım.

(3) Kendimden nefrete ediyorum.

7 (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.

(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.

(3) Her şeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahatli buluyorum.

8 (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.

(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.

(2) Kendimi öldürmek isterdim.

(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9 (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.

(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.

(2) Çoğu zaman ağlıyorum.

(3) Eskiden ağlayabilirdim ama şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10 (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkın ve sinirli değilim.

(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.

(2) Herşey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.

(3) Canımı sıkan şeylere bile artık kızamıyorum.

11 (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.

(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.

(2) Birileriyle görüşüp konuşmak hiç içimden gelmiyor.

(3) Artık çevremde hiç kimseyi istemiyorum.

12 (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.

(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.

(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13 (0) Her zamankinden farklı görüldüğümü sanmıyorum.

(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.

(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14 (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.

(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.

(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.

(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15 (0) Uykum her zamanki gibi.

(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.

(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16 (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.

(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.

(2) Her şey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17 (0) İştahım her zamanki gibi.

(1) Eskisinden daha iştahsızım.

(2) İştahım çok azaldı.

(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18 (0) Son zamanlarda zayıflamadım.

(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.

(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.

(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19 (0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.

(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.

(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.

(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir Şey düşünemiyorum.

20 (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.

(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.

(2) Cinsel isteğim çok azaldı.

(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

21 (0) Cezalandırılması gereken Şeyler yapığımı sanmıyorum.

(1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi düşünüyorum.

(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.

(3) sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

ÖZGEÇMİŞ

18 Ocak 1989' da İstanbul'da doğdum. İlk ve orta okulu İbni- Sina İlköğretim Okulu'nda tamamladım. Lise eğitimini ise Kemal Hasoğlu Yabancı Dil Ağırlıklı Lise'de tamamladıktan sonra, üniversite eğitimimi Beykent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümünde 2013 yılında mezun olarak tamamladım. Lisans eğitimimi tamamladıktan sonra Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans eğitimine başladım. 2013 yılında özel bir rehabilitasyon merkezinde çalıştım. 2014 yılından beri özel bir kolejde psikolog olarak görevime devam etmekteyim.

Gizem Ayşem KAHVECİ